

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Espinafres	Primavera	Lombardo	Feijão branco com nabiças	Agrião
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Rolo de carne (vaca) com arroz de cenoura e salada	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	Bife de peru grelhado com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Cenoura com massinhas	Feijão-verde	Grão com nabiças	Juliana de legumes	Espinafres
	GERAL	Arroz de pato com salada de alface e cenoura	Solha no forno com batata e grelos cozidos	Bifinho de frango grelhado com massa esparguete e salada de alface	Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor	Perna de peru estufada com espirais e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Feijão-verde	Agrião	Feijão-encarnado com repolho	Creme de legumes com coentros	Nabiças
	GERAL	Perca grelhada com batata e brócolos cozidos	Carne de vaca cozida com arroz, cenoura e couve-lombarda	Red-fish no forno com arroz primavera e salada	Bife de peru grelhado com massa esparguete e salada de alface e pepino	Filetes de pescada em cama de legumes com arroz de cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Espinafres	Primavera	Lombardo	Canja	Legumes
	GERAL	Frango assado ao natural com massa primavera (cenoura, ervilhas e milho)	Bacalhau cozido com batata, cenoura e couve-portuguesa	Bife de peru grelhado com massa espiral e salada de alface e cenoura	Peixe-espada grelhado com batata e legumes cozidos	Hambúrguer de bovino no forno com arroz branco e salada mista
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)