

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Macedónia	Repolho	Grão com nabiças		Feijão-Verde
	GERAL	Arroz de peixe malandrino com salada mista	Bife de peru grelhado com lacinhos e salada	Solha no Forno com Arroz e Salada	FERIADO	Pescada cozida, com ovo, batata e legumes
	SOBREMESA	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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Abóbora com hortelã	Nabiças	Feijão encarnado com repolho		Caldo-Verde
	GERAL	Peru no forno com arroz e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura	FERIADO	Bife de frango grelhados com arroz branco e salada
	SOBREMESA	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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Nabiças	Creme de abóbora com alho-francês	Grelos de couve	Agrião	Feijão branco com espinafres
	GERAL	Massada de peixe	Cubos de frango estufados com arroz de cenoura	Bacalhau cozido com batata e legumes	Jardineira de vitela	Solha no forno com arroz de cenoura e ervilhas
	SOBREMESA	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta

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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Lavrador	Couve-flor	Feijão-verde	Caldo verde	Grelos de Couve
	GERAL	Perna de peru assada c/ massa c/ cenoura e alho-francês e salada	Red-fish assado ao natural com batata cozida e salada mista	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Perca grelhada com batata cozida e brócolos	Cubos de vitela estufados com cenoura e feijão-verde e massa espiral
	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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Espinafres	Primavera	Canja	Lombardo	Agrião
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Rolo de carne de vaca simples assado no forno com arroz de feijão e salada	Carapaus assados com batata cozida e salada	Bifes de peru grelhados 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	Gelatina	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: 3216N)