

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Nabiças	Alface	Creme de alho-francês	Feijão branco com espinafres	Caldo da canja (1,3)
	GERAL	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz e brócolos cozidos (4)	Peru estufado simples com massa, salada (12)	Solha no forno ao natural com batata assada e grelos (4)	Bife de frango grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3)	Arroz de peixe simples (4)
	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Abóbora com hortelã	Couve coração	Legumes	Creme de courgette	Cenoura com espinafres
	GERAL	Peru estufado simples com cenoura, massa e feijão-verde (1,3)	Red-fish no forno ao natural com batata cozida e brócolos (4)	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de cenoura e salada mista (1,3,6,7,12)	Pescada cozida com todos (3,4)	Frango estufado simples com arroz branco e 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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)/ Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Espinafres	Couve portuguesa	Creme de courgette	Juliana de legumes	Caldo verde
	GERAL	Abrótea com batata e feijão-verde cozido (4)	Tiras de frango estufadas simples com arroz branco, salada de alface e cenoura ralada	Salada de pescada e batata com feijão frade e legumes (4)	Cubos de vaca estufados simples com massa, salada de alface e tomate (1,3)	Arroz de tamboril (4)
	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Primavera	Espinafre e grão	Feijão verde	Legumes	Abóbora e couve-flor
	GERAL	Perna de peru assada ao natural com massa espiral e salada (1,3)	Salada russa de pescada (4)	Perna de frango estufada simples com arroz de legumes	Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4)	Esparquete à bolonhesa (vaca) com salada mista (1,3)
	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)/ Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)