

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Juliana	Creme de cenoura com massinhas (1,3)	Sopa de peixe (1,3,4)	Feijão-verde	Creme de brócolos
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	Salada de pescada com legumes e ovo (3,4)	Frango estufado simples com esparguete e salada de alface (1,3)	Maruca no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bifinhos de peru estufados com arroz branco 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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Nabiças	Sopa de feijão com lombardo	Canja (1,3)	Alho-francês	Feijão branco com espinafres
	GERAL	Salada simples de pescada com legumes (4)	Bifinhos de frango estufados com arroz de cenoura e salada mista	Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4)	Bife de peru grelhado com molho de limão, esparguete e salada	Pescada estufada simples com arroz branco e couve-flor (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 PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Lavrador (1,3)	Creme de brócolos com coentros	Agrião	Caldo verde	Couve-flor
	GERAL	Perna de peru assada com arroz de cenoura e salada	Bacalhau assado ao natural com batata cozida e salada mista (4)	Bife de frango grelhado com massa espiral e salada (1,3)	Pescada cozida, com ovo, batata e feijão-verde (3,4)	Perna de frango estufada com arroz de legumes
	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)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Ministrone (1,3)	Nabiças	Abóbora	Caldo verde	Cenoura com coentros
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos (4)	Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e cenoura (1,3)	Bacalhau cozido com batata e legumes (4)	Rolo de carne no forno com arroz e salada de alface e cenoura (1,3,6,12)	Carapaus assados com batata cozida e salada (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 PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)