

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Cenoura e hortelã	Caldo-Verde	Feijão-Verde	Camponesa	Grão c/espinafres
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (vitela) com salada	Perca cozida com batata, cenoura e couve	Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura cozida	Pescada cozida com batata e cenoura	Frango estufado com massa primavera (cenoura, milho e ervilhas)
	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)

		2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
CRECHE	SOPA	Abóbora com massinhas	Juliana	Grão com nabi�as	Agrião	Espinafres
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e cenoura	Perna de frango cozida com massa, cenoura e couve-lombardo	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos	Frango assado no forno com esparguete e salada	Maruca cozida com todos
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a altera es por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutri o

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ___ (N  CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Caldo-Verde	Feijão-encarnado com repolho	Nabiças	Creme de legumes com coentros	Agrião
	GERAL	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada	Pescada cozida com batata e legumes	Cubos de frango estufados simples com batata cozida e feijão-verde	Red-fish no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino	Tirinhas de peru estufadas com massa fusilli 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	Espinafres	Feijão-Branco com Lombardo	 NATAL	Creme de Legumes	Canja
	GERAL	Frango guisado com massa e cenoura e salada	Bacalhau Cozido com Batata e Couve-Flôr		Filetes de pescada no forno com arroz de feijão-verde	Cubos de peru estufados simples com lacinhos e couve-flor cozida
	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: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Caldo-verde	Ervilhas		Couve portuguesa	Alho-francês
	GERAL	Pescada cozida com batata e brócolos	Macarronada de Vitela		Frango assado no forno com massa salteada com cenoura ripada e alho-francês	Red-fish no forno com batata cozida e couve
	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: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
JARDIM DE INFÂNCIA	SOPA	Cenoura e hortelã	Caldo-Verde	Feijão-Verde	Camponesa	Grão c/espinafres
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa (vitela) com salada	Perca cozida com batata, cenoura e couve	Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura cozida	Empadão de Atum com grelos cozidos	Frango estufado com massa primavera (cenoura, milho e ervilhas)
	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)

		2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
JARDIM DE INFÂNCIA	SOPA	Abóbora com massinhas	Juliana	Grão com nabi�as	Agrião	Espinafres
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e cenoura	Perna de frango cozida com massa, cenoura e couve-lombardo	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos	Frango assado no forno com esparguete e salada	Maruca cozida com todos
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a altera es por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutri o

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ___ (N  CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
JARDIM DE INFÂNCIA	SOPA	Caldo-Verde	Feijão-encarnado com repolho	 NATAL- PAUSA LETIVA		
	GERAL	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada	Massa gratinada com atum e legumes			
	SOBREMESA	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)