

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Espinafres	Primavera	Sopa de Peixe	Feijão branco com nabiças	Agrião
	GERAL	Frango assado com batata frita e salada	Pescada cozida com ovo, batata e legumes	Costeletas à salsicheiro com arroz branco e salada de alface e cenoura	Dourada no forno com batata e legumes cozidos	Pá de porco estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da Época	Gelatina	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	Abóbora com massinhas	Lombardo	Feijão-verde	Creme de alho-Francês	Juliana
	GERAL	Perca à lagareiro com batata "a murro" e grelos salteados	Perna de frango cozida com batata, cenoura e couve-lombardo	Salada- Russa de Atum	Carne de porco em vinha d'Alhos com esparguete e salada de alface e pepino	Red-fish no forno com batata corada e legumes cozidos
	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	Feijão-Verde	Creme de ervilhas	Agrião	Caldo-Verde	Nabiças
	GERAL	P� de porco assada com batatinhas coradas e salada	Arroz de peixe com coentros e salada mista	Empadão de carne com grelos	Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate e pepino	Perna de frango no forno com espirais e salada mista
	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	Feijão-Branco com nabiças	Primavera	Lombardo	Canja	Agrião
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Lasanha de carne com salada mista	Bacalhau cozido com ovo, grão e couve-portuguesa	Costeletas grelhadas 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
Jardim de Infância	SOPA	Couve-portuguesa e nabo	Agrião	Juliana	Feijão-encarnado com repolho	Nabiças
	GERAL	Carne de vaca guisada com cenoura e feijão verde e macarronete	Salada de batata com atum e ovo	Strogonoff de frango com arroz e salada de alface e pepino	Pescada cozida com batata e legumes	Bifanas grelhadas com massa tricolor e salada mista
	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: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Espinafres	Primavera	Sopa de Peixe	Feijão branco com nabiças	Agrião
	GERAL	Frango assado com batata frita e salada	Pescada cozida com ovo, batata e legumes	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura	Dourada no forno com batata e legumes cozidos	Cubos de Vitela estufados com cenoura e ervilhas e arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da Época	Gelatina	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	Abóbora com massinhas	Lombardo	Feijão-verde	Creme de alho-Francês	Juliana
	GERAL	Perca à lagareiro com batata "a murro" e grelos salteados	Perna de frango com batata, cenoura e couve-lombardo	Salada-Russa de Atum	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface e pepino	Red-fish no forno com batata corada e legumes cozidos
	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	Feijão-Verde	Creme de ervilhas	Agrião	Caldo-Verde	Nabiças
	GERAL	Tirinhas de frango estufadas com batata e cenoura	Arroz de peixe com coentros e salada mista	Empadão de carne com grelos	Solha no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino	Perna de frango no forno com espirais e salada mista
	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	Feijão-Branco com nabiças	Primavera	Lombardo	Canja	Agrião
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Lasanha de carne com salada mista	Bacalhau cozido com ovo, grão e couve-portuguesa	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	Couve-portuguesa e nabo	Agrião	Juliana	Feijão-encarnado com repolho	Nabiças
	GERAL	Carne de vaca guisada com cenoura e feijão verde e macarronete	Salada de batata com atum e ovo	Tirinhas de frango estufadas simples com arroz e salada de alface e pepino	Pescada cozida com batata e legumes	Bife de peru grelhado com massa tricolor e salada mista
	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: 3562N)