

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Macedónia	Repolho	Grão com nabiças	Agrião	Ministrone
	GERAL	Arroz de peixe malandrino com salada mista	Bifana grelhada com lacinhos e salada	Solha no Forno com Arroz e Salada	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura	Pescada cozida, com ovo, batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina

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 hortelã	Nabiças	Feijão encarnado com repolho	Espinafres	Caldo-Verde
	GERAL	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Esparguete à Bolonhesa (Vitela) com salada de alface e cenoura	Carapaus assados com batata cozida e salada	Costeletas grelhadas com arroz branco e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época	Doce	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	Nabiças	Creme de abóbora com alho-francês	Canja	Agrião	Feijão branco com espinafres
	GERAL	Salada de pescada ovo e legumes cozidos	P� de porco no forno com arroz de feijão e salada mista	Bacalhau cozido com batata e legumes	Jardineira de vitela	Solha no forno com arroz de cenoura e ervilhas
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Salada de Fruta

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	Lavrador	Nabiças	Feijão-verde	Caldo verde	Grelos de Couve
	GERAL	Perna de peru assada c/ massa c/ cenoura e alho-francês e salada	Pescada no Forno 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	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	Macedónia	Repolho	Grão com nabiças	Agrião	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	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura	Pescada cozida, com ovo, batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina

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 hortelã	Nabiças	Feijão encarnado com repolho	Espinafres	Caldo-Verde
	GERAL	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Esparguete à Bolonesa (Bolonesa) com salada de alface e cenoura	Carapaus assados com batata cozida e salada	Bife de frango grelhados com arroz branco e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época	Doce	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	Nabiças	Creme de abóbora com alho-francês	Canja	Agrião	Feijão branco com espinafres
	GERAL	Salada de Pescada com Ovo e Legumes Cozidos	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	Fruta da Época	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: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Caldo-Verde	Nabiças	Feijão-verde	Lavrador	Grelos de couve
	GERAL	Perna de peru assada c/ massa c/ cenoura e alho-francês e salada	Pescada no Forno 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	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)