

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Legumes	Repolho			Macedónia
	GERAL	Meia Desfeita de Bacalhau com Grão e Ovo Cozido	Empadão de vitela com grelos e salada de alface e cenoura ralada	FERIADO	FERIADO	Arroz de Peixe com Coentros e Salada Mista
	SOBREMESA	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 hortelã	Nabiças	Feijão encarnado com repolho	Espinafres	Juliana
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Perna de peru estufada com massada de legumes (cenoura e feijão-verde laminado)	Flietes de Pescada no Forno com Batata Cozida e Salada	Bife de peru grelhado com massa tricolor 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	Nabiças	Creme de abóbora com alho-francês	Caldo-Verde	Agrião	Feijão branco com espinafres
	GERAL	Salada de pescada com macedónia de legumes	Hamburguer de vitela grelhado com esparguete e salada mista	Perca grelhada com batata cozida e brócolos	Vitela assada com arroz de cenoura e salada	Pescada cozida com batata e brócolos
	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	Brócolos	Nabiças	Feijão-verde	Alho-Francês	Grelos de couve
	GERAL	Perna de Frango Assada com Arroz de Cenoura e Salada	Massinha de Pescada com Salada	Bifinhos de Frango ao Alinho com Arroz de Coentros e Salada	Bacalhau cozido com batata e legumes	Tirinhas de Peru Estufadas com massa primavera (cenoura, ervilha e feijão-verde)
	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	Legumes	Repolho			Macedónia
	GERAL	Meia Desfeita de Bacalhau com Grão e Ovo Cozido	Empadão de vitela com grelos e salada de alface e cenoura ralada	FERIADO	FERIADO	Arroz de Peixe com Coentros e Salada Mista
	SOBREMESA	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 hortelã	Nabiças	Feijão encarnado com repolho	Espinafres	Juliana
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Perna de peru estufada com massada de legumes (cenoura e feijão-verde laminado)	Flietes de Pescada no Forno com Batata Cozida e Salada	Bife de peru grelhado com massa tricolor 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	Nabiças	Creme de abóbora com alho-francês	Caldo-Verde	Agrião	Feijão branco com espinafres
	GERAL	Salada de pescada com macedónia de legumes	Hamburguer de aves grelhado com esparguete e salada mista	Perca grelhada com batata cozida e brócolos	Vitela assada com arroz de cenoura e salada	Pescada cozida com batata e brócolos
	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
Jardim De Infância	SOPA	Brócolos	Nabiças	Feijão-verde	Alho-Francês	Grelos de couve
	GERAL	Perna de Frango Assada com Arroz de Cenoura e Salada	Salada Fria de Massa, Atum, Legumes e Ovo	Bifinhos de Frango ao Alinho com Arroz de Coentros e Salada	Bacalhau cozido com batata e legumes	Costeletas Grelhadas com massa primavera (cenoura, ervilha e feijão-verde)
	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)