

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Espinafres	Primavera	Lombardo	Feijão branco com nabiças	Agrião
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Rolo de carne recheado assado no forno com arroz de feijão e salada	Pescada cozida com ovo, batata e legumes	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	Doce

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
Jardim de Infância	SOPA	Cenoura com massinhas	Feijão-verde	Grão com nabiças	Juliana de legumes	Espinafres
	GERAL	Arroz de pato com salada de alface e cenoura	Solha no forno com batata e grelos cozidos	Pá de porco assada com batatinhas coradas e salada mista	Empadão de atum com espinafres e cenoura ripada	Perna de peru estufada com espirais e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Doce

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
Jardim de Infância	SOPA	Feijão-verde	Agrião	Feijão-encarnado com repolho	Creme de legumes com coentros	Nabiças
	GERAL	Perca à lagareiro com batata "a murro" e brócolos cozidos	Cozido de carnes à Portuguesa	Red-fish no forno com arroz primavera e salada	Carne de vaca guisada com cenoura e feijão-verde com massa esparguete	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz Doce	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
Jardim de Infância	SOPA	Espinafres	Primavera	Lombardo	Canja	Legumes
	GERAL	Frango assado com batata frita e salada mista	Bacalhau cozido com batata, cenoura e couve-portuguesa	Costeletas à salsicheiro com massa espiral e salada de alface e cenoura	Peixe-espada grelhado com molho de alho com batata e legumes cozidos	Hambúrguer de bovino no forno com arroz branco e salada mista
	SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época	Salada de Fruta	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)