

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Repolho	Creme de ervilhas com coentros	Nabiças	Alho-francês	Ministrone
	GERAL	Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	Carne de vaca estufada com arroz e salada de alface e cenoura (12)	Pescada cozida, com ovo, batata e feijão-verde (3,4)	Rancho de peru (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3)	Red-fish no forno com arroz de tomate e salada mista (4)
	VEGAN	Ensopado de soja com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (6)	Soja guisada com cenoura, milho e arroz (6)	Salada russa de tofu (3,6)	Rancho vegetariano (massa, grão, cogumelos, cenoura e lombardo) (1,3)	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alérgenos: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.


ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Creme de legumes com couve-flor	Feijão encarnado com repolho	Agrião	Juliana de legumes	Lavrador
	GERAL	Pescada cozida com batata e grelos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista	Solha no forno com puré de batata e cenoura (4,12)	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre com esparguete e salada alface e cenoura (1,3,6,7,9,12)	Red-fish estufado com batata e brócolos cozidos (4)
	VEGAN	Tofu à Lagareiro com batata à murro e grelos salteados (6)	Estufadinho de feijão-preto com cogumelos e arroz branco	Seitan de cebolada com batata cozida e cenoura (1)	Bolonhesa de soja com salada de alface e cenoura (6)	Caldeirada de cogumelos com pimentos
	SOBREMESA	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.


ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA SANTA
Jardim de Infância	SOPA	Nabiças	Brócolos	Canja (1,3)	Feijão branco com espinafres	
	GERAL	Salada de feijão-frade com atum, ovo e legumes cozidos (3,4)	Pá de porco no forno com arroz de cenoura e salada mista	Carapaus assados com molho à espanhola, batata cozida e salada (4,12)	Bife de peru grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3)	
	VEGAN	Salada de feijão-frade com ovo e legumes (3)	Hamburguer vegetariano no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,6,7)	Tofu salteado com molho à espanhola, batata cozida e salada	Peixinhos da horta com arroz de feijão e salada (1,3)	
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos.


ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Grão com lombardo	Creme de brócolos	Primavera	Cenoura com couve-coração	
	GERAL	Massada de abrótea com pimentos e salada mista (1,3,4)	Empadão de carne com salada mista (1,3,6,7,12,14)	Pastéis de bacalhau com arroz alegre e salada de alface e cenoura (1a14)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3)	
	VEGAN	Massada de legumes com feijão e cogumelos (1,3)	Empadão de soja com salada mista (1,3,6,7)	Arroz de legumes com cubinhos de tofu (6)	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração (1,3)	
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Lavrador	Creme de brócolos com coentros	Agrião		Couve-flor
	GERAL	Perna de peru no forno com molho de mel e alho, massa tricolor e brócolos cozidos (1,3,12)	Meia desfeita de paloco com grão, ovo cozido e cenoura ripada (3,4)	Frango no forno com arroz de cenoura e salada		Bifes de peru estufados com arroz de feijão e salada mista (12)
	VEGAN	Massada de legumes com lentilhas (1,3)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade	Caril de grão, courgette e alho-francês com arroz e salada mista		Cubos de tofu estufados com cenoura e feijão-verde, arroz de feijão (6)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina		Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)