

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Creme de cenoura	Feijão e repolho	Caldo verde (sem chouriço)	Macedónia	Feijão-verde
	GERAL	Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Frango de tomatada com esparguete e salada (1,3)	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e couves de bruxelas (4)	Perna de peru no forno com batatinha assada e salteado de legumes (12)	Bolonhesa de atum com salada (1,3,4)
	VEGAN	Jardineira de soja (6)	Quiche de legumes com ervilhas (1,3,7)	Arroz malandrinho de tofu com salada mista (6)	Seitan assado com batatinha e salteado de legumes (1,6)	Caril de grão, courgette e alho-francês com arroz e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	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 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Daniela Teixeira de Oliveira 4560NE

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Alface	Grão e espinafres	Alho francês	Agrião	Ervilhas
	GERAL	Frango no forno com molho de limão, arroz primavera e salada	Salada russa de pescada com ovo (3,4)	Jardineira de vitela	Arroz de peixe e salada mista (4)	Bifes de peru de cebolada com batata cozida e salada
	VEGAN	Tofu assado com molho de soja, arroz primavera e salada (6)	Empadão de soja com salada mista (1,3,6,7)	Massinha de cogumelos, milho, ervilhas e cenoura (1,3)	Arroz de lentilhas com courgette, cenoura e abóbora	Ensopado de soja com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (6)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Daniela Teixeira de Oliveira 4560NE

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Primavera	Agrião	Couve	Feijão-verde	Creme de legumes
	GERAL	Filete de salmão no forno com batata e espiinafres (4)	Frango à primavera com massa e salada (1,3)	Solha no forno com arroz de ervilhas e salada (4)	Perna de peru guisada com cenoura, massa tricolor e brócolos cozidos (1,3)	Carapau grelhado com batata e legumes (4)
	VEGAN	Tofu no forno com batata e brócolos (6)	Massada de legumes com lentilhas (1,3)	Estufadinho de feijão com legumes e arroz	Massinha de grão, soja e brócolos (1,3,6)	Seitan com cogumelos e arroz (1,6)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	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 Sulfites; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Daniela Teixeira de Oliveira 4560NE

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Nabiças	Camponesa	Abóbora	Caldo verde (sem chouriço)	Creme de couve-flor
	GERAL	Frango no tacho com tomate, cogumelos, pimentos e massa (1,3)	Filete de linguado no forno com molho de azeite e ervas, batata e feijão-verde (4)	Arroz de aves no forno (sem chouriço) com salada mista	Filete de pescada no forno em cama de alho francês e cenoura ralada com puré de batata e salada (4,7)	Frango de churrasco simples com arroz e salada
	VEGAN	Cubos de soja estufados com macarrão e salada mista (1,3,6)	Seitan no forno de cebolada com batata e brócolos cozidos (1,6)	Risotto de cogumelos com salada mista	Tofu no forno em cama de alho francês e cenoura ralada, batata e salada (5)	Bolonhesa de soja (1,3,6)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Daniela Teixeira de Oliveira 4560NE

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de cenoura	Feijão e repolho	Creme de legumes	Macedónia	Feijão-verde
	GERAL	Salmão grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Frango estufado simples com esparguete e salada (1,3)	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos (4)	Perna de peru no forno ao natural com batatinha e salteado de legumes	Solha no forno com arroz de ervilhas e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Gelatina

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 Daniela Teixeira de Oliveira 4560NE

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de alface	Grão e espinafres	Alho francês	Agrião	Creme de ervilhas
	GERAL	Frango assado simples com arroz primavera e salada	Salada russa de pescada com ovo (3,4)	Jardineira de vitela	Arroz de peixe simples com salada (4)	Bifes de peru grelhados com batata cozida e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	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 Daniela Teixeira de Oliveira 4560NE

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Primavera	Agrião	Couve	Feijão-verde	Creme de legumes
	GERAL	Filete de salmão no forno com batata e espinafres (4)	Frango à primavera com massa e salada (1,3)	Carapau grelhado com batata e salada (4)	Perna de peru estufada simples com cenoura cozida, massa tricolor e brócolos (1,3)	Pescada cozida com todos (3,4)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	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 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Daniela Teixeira de Oliveira 4560NE

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Nabiças	Camponesa	Abóbora	Caldo verde	Creme de couve-flor
	GERAL	Frango no forno com massa e legumes (1,3)	Filete de linguado no forno com batata e feijão-verde (4)	Arroz de aves no forno simples com salada	Filete de pescada com puré de batata e legumes (4,7)	Frango de churrasco simples com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	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 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Daniela Teixeira de Oliveira 4560NE