

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Creme de brócolos	Espinafres	Feijão-verde	Creme de legumes com couve-flor	Canja de frango com massinhas (1,3)
	GERAL	Massada de pescada com pimentos e salada mista (1,3,4)	Strogonoff de frango com arroz branco e salada (7)	Bacalhau cozido com grão e salada mista (3,4)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e salada	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)
	VEGAN	Salada de <i>couscous</i> com legumes e ervilhas (1)	Strogonoff de cogumelos e feijão branco com arroz branco e salada (6)	Salada de grão com cogumelos e legumes	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada mista	Cogumelos e feijão branco salteados com esparguete e salada mista (1,3)
	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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Sopa de peixe (4)	Creme de courgette com coentros	Alho-francês	Juliana de legumes	Creme de brócolos
	GERAL	Bifes de frango grelhados com massa tricolor e legumes salteados (1,3)	Dourada grelhada com batata e grelos cozidos (4)	Arroz de pato com salada de alface e cenoura (6,12)	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Empadão de carne com espinafres (7)
	VEGAN	Massada de legumes com lentilhas (1,3)	Jardineira de soja (6)	Arroz malandrino de feijão encarnado e legumes	Batatas recheadas com legumes e grão-de-bico (7)	Empadão de soja com legumes (3,6,7)
	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 Tremeço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Alho-francês	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Caldo verde	Agrião
	GERAL	Filete de pescada no forno ao natural com arroz de coentros e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,12)	Pescada cozida, com ovo, batata e feijão-verde (3,4)	Cubos de peru estufados com arroz branco e salada mista	Carapau assado com batata cozida e salada (4)
	VEGAN	Risotto de cogumelos e legumes (7)	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração (1,3)	Tofu à lagareiro com batata à murro e grelos salteados (6)	Soja estufada com molho de tomate, batata, cenoura e brócolos (6)	Seitan de cebolada com batata cozida e salada (1)
	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 Tremço; 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 massinhas (1,3)	Cenoura com couve-coração	Grão com nabiças	Juliana de legumes	Creme de couve-flor
	GERAL	Arroz à Valenciana com salada de alface e cenoura (1,6,12)	Salada russa de pescada com ovo cozido (3,4)	Rolo de aves simples com massa penne e salada mista (1,3,6,12)	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (4)	Frango estufado com massa e salada de alface e pepino (1,3)
	VEGAN	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada de alface e cenoura	Salada russa com cogumelos (6)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade	Caril de grão com arroz de legumes e salada (10)	Salada de batata, legumes e lentilhas
	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 Tremeço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)