

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Macedónia	Repolho	Grão com nabiças		Feijão-Verde
	<b>GERAL</b>	Arroz de peixe malandrino com salada mista	Bife de peru grelhado com lacinhos e salada	Solha no Forno com Arroz e Salada	<b>FERIADO</b>	Pescada cozida, com ovo, batata e legumes
	<b>SOBREMESA</b>	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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora com hortelã	Nabiças	Feijão encarnado com repolho		Caldo Verde
	<b>GERAL</b>	Peru no forno com arroz e salada mista	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura	<b>FERIADO</b>	Carne de porco em vinha d'alhos com arroz branco e salada
	<b>SOBREMESA</b>	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: 3216N)

		2 <sup>a</sup> FEIRA	3 <sup>a</sup> FEIRA	4 <sup>a</sup> FEIRA	5 <sup>a</sup> FEIRA	6 <sup>a</sup> FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Nabiças	Creme de abóbora com alho-francês	Grelos de couve	Agrião	Feijão branco com espinafres
	<b>GERAL</b>	Massada de peixe	P� de porco no forno com arroz de feijão e salada mista	Bacalhau cozido com batata e legumes	Jardineira de vitela	Solha no forno com arroz de cenoura e ervilhas
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Salada de Fruta

As ementas expostas estão sujeitas a altera es por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou d vida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutri o

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA \_\_\_ (N  CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Lavrador	Couve-flor	Feijão-verde	Caldo verde	Grelas de Couve
	<b>GERAL</b>	Perna de peru assada c/ massa c/ cenoura e alho-francês e salada	Red-fish no forno de cebolada com batata cozida e salada mista	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Perca grelhada com batata cozida e brócolos	Cubos de porco estufados com cenoura e feijão-verde e massa espiral
	<b>SOBREMESA</b>	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: 3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres	Primavera	Canja	Lombardo	Agrião
	<b>GERAL</b>	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Rolo de carne recheado assado no forno com arroz de cenoura e salada	Carapaus assados com batata cozida e salada	Bifanas grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	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)