

Dia internacional da
Mulher

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Feijão-verde	Grão com lombardo	Caldo verde (1,6)	Nabiças	Alho-francês
	GERAL	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos (4)	Bife de frango grelhado com massa espiral tricolor e salada (1,3)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e legumes cozidos	Bacalhau com natas com salada mista (4,7)
	VEGAN	Tofu no forno em cama de alho-francês e cenoura ralada com arroz de ervilhas e salada (6)	Bolonhesa de soja com legumes (1,3,6)	Seitan no forno de cebolada com batata e brócolos cozidos (1)	Arroz malandrinho de tofu com legumes (6)	Salada de grão, ovo, cenoura e feijão-verde (3)
	SOBREMESA	Doce (1,7)	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N/4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Canja com massinhas (1,3)	Creme de couve-flor	Agrião	Camponesa	Creme de cenoura com ervilhas
	GERAL	Massada simples de pescada com salada mista (1,3,4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Frango assado com arroz e salada de alface	Perca grelhada com batata salteada e brócolos cozidos (4)
	VEGAN	Massada de legumes com feijão e cogumelos (1,3)	Empadão de lentilhas e legumes com salada de alface e cenoura	Caldeirada de soja (6)	Peixinhos da horta com arroz de feijão e salada (1,3)	Seitan à Portuguesa com batata e brócolos cozidos (1)
	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N/4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Brócolos	Alho-francês	Couve-portuguesa	Creme de abóbora com croutons (1)	Feijão-encarnado com espinafres
	GERAL	Solha no forno ao natural com arroz branco e salada (4)	Bife de peru grelhado com massa penne e salada de alface e cenoura (1,3)	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo cozido e cenoura ripada (3,4)	Perna de frango assada com arroz de cenoura e salada	Red-fish no forno com batata corada e legumes salteados (4)
	VEGAN	Seitan de cebolada com arroz de tomate e salada de alface e pepino (1)	Massada de legumes com ervilhas (1,3)	Salada de grão, cenoura e courgette com ovo cozido (3)	Caril de grão com arroz de cenoura e salada (10)	Feijoada de soja (6)
	SOBREMESA	Doce (1,7)	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N/4328N)



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Ministrone (1,3)	Grelos	Creme de courgette e alho-francês	Lombardo e nabo	
	GERAL	Perca grelhada com batata, cenoura e espinafres cozidos (4)	Massada à lavrador (frango, porco, feijão, lombardo, cenoura) (1,3,6,12)	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate e salada mista (1,3,4)	Bife de frango grelhado com massa e brócolos cozidos (1,3)	FERIADO
	VEGAN	Empadão de soja com cenoura e espinafres (3,6)	Arroz malandrino de ervilhas e legumes com salada de alface e cenoura	Batatas recheadas no forno com grão e legumes	Estufadinho de feijão preto com cogumelos, arroz e salada mista	
	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 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ___ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N/4328N)