

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Nabiças	Alface	Creme de alho-francês	Feijão branco com espinafres	Canja (1,3)
	GERAL	Filetes de pescada no forno com arroz e brócolos cozidos (4)	Pá de porco estufada com arroz alegre, salada (12)	Solha no forno com batata assada e grelos salteados (4)	Bife de frango grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3)	Arroz de peixe (4)
	SOBREMESA	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)/ Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Abóbora com hortelã	Couve-coração	Creme de legumes	Creme de courgette	Cenoura com espinafres
	GERAL	Massa estufada com peru, cenoura e feijão-verde (1,3)	Red-fish no forno com batata cozida e brócolos (4)	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de cenoura e salada mista (1,3,6,7,12)	Pescada cozida com todos (3,4)	Frango estufado com molho de tomate, massa e salada
	SOBREMESA	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Espinafres	Couve-portuguesa	Creme de courgette	Juliana de legumes	Cenoura com coentros
	GERAL	Abrótea com batata e feijão-verde cozido (4)	Strogonoff de frango com arroz, salada de alface e cenoura ralada (7)	Salada de pescada com feijão frade (4)	Cubos de vaca no tacho massa, salada de alface e tomate (1,3)	Arroz de tamboril (4)
	SOBREMESA	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N) / Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Primavera	Espinafre e grão	Feijão verde	Legumes	Abóbora e couve-flor
	GERAL	Perna de peru assada com massa espiral e salada (1,3)	Salada russa de pescada (4)	Perna de frango estufada simples com arroz de legumes	Perca grelhada com batata cozida, ovo e brócolos (4)	Esparguete à bolonhesa (vaca) com salada mista (1,3)
	SOBREMESA	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)/ Daniela Teixeira de Oliveira (4560NE)