

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Cubos de peru estufados com massa e salada mista (1,3)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (1 a 14)	Jardineira de porco com legumes (6,12)
	VEGAN	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada de alface e cenoura	Estufadinho de tofu com ervilhas e cenoura e batata cozida (6)	Jardineira de soja (6)	Quiche de legumes com ervilhas (1,3,7)	Seitan à Portuguesa com batata cozida e salada mista (1)
	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 Tremeço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Creme de brócolos	Feijão com nabiças	Alho-francês	Creme de legumes com couve-flor	Canja (1,3)
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,12)	Salada russa de atum com ovo cozido (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz primavera e salada de alface e cenoura	Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde (3,4)
	VEGAN	Soja estufada com molho de tomate, batata, cenoura e brócolos (6)	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração (1,3)	Salada russa com cogumelos (6)	Courgette recheada com soja e arroz com salada de alface e cenoura (6)	Tofu à Lagareiro com batata à murro e grelos salteados (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 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

Dia Mundial da Alimenta o

		2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Grão com grelos	Cenoura com couve-cora�o	Creme de legumes da época	Juliana de legumes	Creme de couve-flor
	GERAL	Cubos de vaca estufados com arroz branco e salada mista	Filetes de pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Frango no forno com molho de legumes da época (abóbora, cenoura, courgette e tomate) com massa espiral tricolor (1,3,12)	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos (4)	Frango estufado com macarrão e legumes (1,3)
	VEGAN	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada mista	Salada de batata, legumes e lentilhas	Massada de legumes com feijão-encarnado (1,3)	<i>Risotto</i> de cogumelos e legumes (7)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época

A ementa poderá sofrer altera es por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A institui o 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 Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião
	GERAL	Bacalhau cozido com batata, grão, ovo e salada mista (3,4,12)	Perna de peru no forno simples com arroz de legumes	Carapau assado com batata cozida e salada (4)	Bife de frango grelhado com massa tricolor e legumes cozidos (1,3)	Solha no forno em cama de legumes com arroz de cenoura (4)
	VEGAN	Massada de legumes com tofu e cogumelos (1,3)	Caril de grão com arroz de legumes e salada (10)	Seitan de cebolada com batata cozida e salada (1)	Massada de legumes com ervilhas (1,3)	Salada de feijão-frade com cogumelos e legumes
	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 Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

01 de Novembro
Dia de Todos os Santos

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Couve-flor	Caldo verde	Feijão-verde	Juliana de legumes	
	GERAL	Frango estufado simples com esparguete e salada mista (1,3)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Arroz de pato com salada de alface e cenoura (6,12)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	FERIADO
	VEGAN	Cogumelos e feijão branco salteados com esparguete e salada mista (1,3)	Salada de <i>couscous</i> com legumes e ervilhas (1)	Arroz malandrino de feijão encarnado e legumes	Empadão de soja com legumes (3,6,7)	
	SOBREMESA	Fruta da Época	Doce (1,7)	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 Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)