

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres	Agrião	Abóbora com hortelã	Alho-francês	Grão com nabiça
	<b>GERAL</b>	Frango estufado à primavera com massa de espirais (1,3)	Salada de feijão frade com atum, ovo e macedónia de legumes (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Perca grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Perna de peru no forno ao natural com esparguete e salada mista (1,3)
	<b>VEGAN</b>	Tofu à primavera com massa de espirais (1,3, 6)	Salada de feijão frade e macedónia de legumes (3,4)	Hamburguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura e salada mista (1, 6, 7)	Salada de grão com batata, cenoura e brócolos	Caril de lentilhas com arroz de legumes e salada mista
	<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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura	Caldo verde	Creme de ervilha	Juliana	Abóbora com grão
	<b>GERAL</b>	Maruca no forno com batata e feijão-verde cozido (4)	Perna de peru no forno com massa primavera e salada mista (1,3)	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos (3,4)	Arroz à Valenciana simples com salada mista (12)	Bacalhau com natas com salada mista (3, 4, 7)
	<b>VEGAN</b>	Chili vegetariano com arroz e salada mista (6)	Empadão de lentilhas e legumes com salada de alface e cenoura	Salada de grão e tofu (6, 12)	Soja estufada com molho de tomate e arroz de legumes (6)	Lasanha de lentilhas com salada mista (6, 8)
	<b>SOBREMESA</b>	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da época	Salada de fruta	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

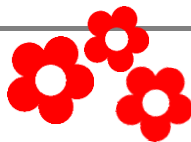
**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora	Creme de alho-francês	Nabiça	Couve flor	Creme de legumes com feijão
	<b>GERAL</b>	Bife de frango de cebolada com massa esparguete e salada mista (1,3)	Filetes no forno com arroz primavera e brócolos cozidos (4)	Peru assado com batata assada e salada	Salada russa de atum (3,4)	Bifes de frango grelhados com esparguete e salada mista (1,3)
	<b>VEGAN</b>	Bolonhesa de lentilhas com salada mista (1,3,6)	Tofu no forno com batata e feijão verde (6)	Feijoada de cogumelos com arroz	Pimentos recheados com soja com arroz e salada mista (6)	Seitan de cebolada com puré de batata e salada mista (1,7)
	<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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)**



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	Sopa de peixe (1,3,4)	Feijão encarnado com espinafres	Agrião	Brócolos
	<b>GERAL</b>	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e brócolos (4)	Frango de tomatada com massa salteada com pimento vermelho, salada de tomate (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e couve-flor cozida (4)	Arroz de pato com salada mista	Massada de pescada com salada mista (1,3,4)
	<b>VEGAN</b>	Empadão de soja e legumes com salada de alface e cenoura (7)	Tomate recheado com lentilhas, esparguete de tomatada e salada mista (1,3)	Caldeirada de soja (6)	Arroz de seitan com legumes (1)	Massinha gratinada com legumes (1, 3, 7)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Melância	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)

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)