

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Espinafres	Primavera	Lombardo	Feijão branco com nabiças	Canja
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde	Bife de peru grelhado com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Perca cozida com Batata e Legumes	Frango Assado com esparguete e salada mista	Arroz de lulas com salada de alface e cenoura ralada
	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 PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Feijão-verde	Agrião	Feijão-encarnado com repolho	Creme de legumes com coentros	Nabiças
	GERAL	Carne de vaca guisada com cenoura, feijão verde e macarronete	Salada de legumes com pescada e ovo	Bife de frango Grelhado com Molho de Limão e Coentros, arroz e Salada	Massada de peixe	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	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: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Abóbora com massinhas	Feijão-verde	Grão com nabiças	Juliana	Espinafres
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde	Arroz de Pato com Salada Mista	Red-fish no forno com batata corada e legumes cozidos	Frango Estufado com Massa Fusilli e Salada	Salada-russa de pescada
	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 PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Cenoura com couve-flôr	Agrião	Creme de Ervilhas com Coentros	Feijão-Verde	Creme de Cenoura
	GERAL	Bife de Vaca Estufado com Esparguete e Salada	Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada	Dourada Grelhada com Batata Cozida e Brócolos	Cubos de Peru Guisados com Ervilhas e Cenoura e Arroz Branco
	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 PELA NUTRICIONISTA ___ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)