

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Creme de legumes com couve-flor	Feijão manteiga com repolho	Agrião	Juliana	Lavrador
	GERAL	Cubos de vaca estufados simples com massa e salada mista (1,3)	Arroz de peixe com salada mista (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (1,3)	Carapau grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Peru estufado com massa e salada de alface e cenoura (1,3)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	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) / Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Brócolos	Creme de ervilhas	Caldo verde	Grão com nabiça	Espinafres
	GERAL	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (4)	Bife de peru estufado com arroz primavera e salada de alface (1,3,7)	Filetes estufados com batata cozida e salada de alface e cenoura (4,7)	Frango com arroz e salada de alface e tomate (12)	Maruca cozida com todos (3,4)
	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Lavrador		Espinafres	Caldo verde	Couve flor
	GERAL	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada (7,8,9,10,11)	FERIADO	Bifanas grelhadas com massa e salada mista (1,3,7,12)	Perca grelhada com batata e salada (4)	Cubos de vaca estufados com arroz e salada mista (12)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)		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) / Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Espinafres	Feijão verde	Nabiças	Alho francês	Canja (1,3)
	GERAL	Maruca cozida com batata e legumes (4)	Pá de porco estufada com arroz de cenoura e salada mista (12)	Carapau grelhado com batata e brócolos (4)	Perna de frango no forno com esparguete e salada (1,3)	Perca grelhada com batata e salada mista (4)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	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) / Rafaela Castanheira (4328N)

EMENTA GERAL: De 28 de agosto a 1 de setembro de 2023

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Courgette e coentros	Lombardo com feijão-manteiga	Couve portuguesa	Creme de legumes	Feijão verde
	GERAL	Pescada no forno com batata cozida e salada mista (4,12)	Perna de peru no forno com arroz de legumes e brócolos cozidos	Carapau grelhado com batata cozida e salada (4)	Frango guisado com massa penne e salada mista (1,3,12)	Solha no forno em cama de legumes com arroz de feijão (4)
	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) / Rafaela Castanheira (4328N)