

|               |                  | 2ª FEIRA  | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA   | 5ª FEIRA                       | 6ª FEIRA   |
|---------------|------------------|---|---|--|--------------------------------|--|
| <b>Creche</b> | <b>SOPA</b>      | Abóbora com hortelã   | Agrião  | Sopa de peixe (1,3,4)  | Juliana                        | Creme de brócolos                                  |
|               | <b>GERAL</b>     | Peru estufado simples com cenoura, massa e feijão-verde (1,3) | Red-fish no forno ao natural 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 simples com arroz branco e cenoura |
|               | <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>Creche</b> | <b>SOPA</b>      | Nabiças   | Creme de abóbora com hortelã                 | Creme de alho-francês                                    | Feijão branco com espinafres  | Canja (1,3)  |
|               | <b>GERAL</b>     | Filetes de pescada no forno ao natural com arroz e brócolos cozidos (4) | Peru estufado simples com massa, salada (12) | Solha no forno ao natural com batata assada e grelos (4) | Bife de frango grelhado com molho de limão, esparguete e salada (1,3) | Douradinhos com arroz de cenoura e salada mista (1 a 14) |
|               | <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>Creche</b> | <b>SOPA</b>      | Primavera  | Creme de brócolos com coentros                                  | Agrião  | Caldo verde                                     | Abóbora e couve-flor                                 |
|               | <b>GERAL</b>     | Perna de peru assada ao natural com massa espiral e salada (1,3) | Meia desfeita de bacalhau com batata, grão, ovo e cenoura (3,4) | Perna de frango estufada simples com arroz de legumes | Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4) | Esparquete à bolonhesa (vaca) com salada mista (1,3) |
|               | <b>SOBREMESA</b> | 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)**

|               |                  | 2ª FEIRA   | 3ª FEIRA  | 4ª FEIRA  | 5ª FEIRA   | 6ª FEIRA             |
|---------------|------------------|--|---|---|--|----------------------|
| <b>Creche</b> | <b>SOPA</b>      | Ministrone (1,3)                                   | Nabiças   | Abóbora   |  | Cenoura com coentros |
|               | <b>GERAL</b>     | Peixe-espada com batata e feijão-verde cozidos (4) | Tiras de frango estufadas simples com arroz branco, salada de alface e cenoura ralada | Massinha de pescada simples com macedónia (1,3,4) | Cubos de vaca estufados simples com arroz de ervilhas, salada de alface e tomate | <b>FERIADO</b>       |
|               | <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)**