

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de abóbora	Feijão encarnado com repolho	Agrião	Juliana	Creme de couve
	GERAL	Perca no forno ao natural com arroz primavera, salada (4)	Massinha de frango simples com legumes (1,3)	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Esparguete à bolonhesa com salada (1,3)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)
	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: 3216N;4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Repolho	Cenoura e feijão-verde	Creme de batata-doce roxa	Caldo verde	Creme de abóbora com hortelã
	GERAL	Perna de peru no forno ao natural com esparguete e salada (1,3,7,12)	Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate (4)	Frango assado com arroz branco e salada	Corvina no forno com ao natural batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Bife de peru grelhado com massa e cenoura (1,3)
	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: 3216N;4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de brócolos	Couve-coração	Nabiças	Couve-portuguesa e feijão branco	Couve-flor
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate (7)	Pescada cozida com todos (3,4)	Vaca estufada simples com cenoura, cotovelinhos e salada de alface (1,3)	Perca grelhada com batata e salada de tomate e pimentos (4)	Arroz de aves simples com salada de alface e cenoura (1,6,7,12)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	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: 3216N;4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Feijão branco com espinafres	Feijão-verde	Nabiças		Canja (1,3)
	GERAL	Redfish no forno ao natural com batata cozida e legumes(4)	Arroz de frango com cenoura e salada de alface	Solha no forno ao natural com batata e feijão-verde salteado (4)		Bife de peru grelhado com esparguete e salada mista (1,3)
	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 PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N;4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Grelos	Primavera	FERIADO	Juliana	Agrião
	GERAL	Peru no forno com massa e salada mista (1,3,6,7,9,12)	Maruca cozida com batata e brócolos (4)		Pescada cozida com batata e legumes (4)	Frango de fricassé com arroz de coentros e salada (3)
	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 PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N;4763N)