

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Brócolos	Alho-francês	Couve-portuguesa	Creme de abóbora	Feijão-encarnado com espinafres
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Frango no forno com massa e salada de alface e tomate (1,3,6,10,12)	Red-fish no forno com batatinha e grelos salteados (4)	Cubos de vaca à primavera com massa (1,3,6,10)	Solha no forno com molho de limão, batata e feijão-verde cozido (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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Espinafres	Crepe de couve-flor	Agrião	Camponesa	Crepe de cenoura com ervilhas
	GERAL	Coelho à caçador simples com batata cozida e grelos (12)	Massinha de pescada com salada mista (1,3,4,6,10)	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada	Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate (4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3,6,10)
	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 Sulfites; 13 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Creme de legumes	Grelas	Creme de courgette e alho-francês	Lombardo e nabo	Caldo verde (1,6)
	GERAL	Corvina no forno com batata e salada de alface e tomate (4)	Frango assado com molho de citrinos, massa espiral e brócolos cozidos (1,3,6,10,12)	Pescada cozida com todos (3,4)	Rancho de peru (peru, grão, lombardo, cenoura) (1,3,6,10,12)	Filetes de pescada dourados no forno com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,9)
	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)

Dia Multicolorido

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Feijão-verde	Grão com lombardo	Alho-francês	Juliana	Abóbora
	GERAL	Macarronada de vitela simples com salada de tomate e pepino (1,3,6,10)	Perca grelhada com batata e salada de tomate e pepino (4)	Peru estufado simples com arroz alegre e salada de alface	Massinha de salmão com cogumelos, milho, cenoura e feijão-verde (1,3,4,6,10)	Strogonoff de frango com arroz branco e salada (7)
	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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)