

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Cenoura	Grelas	Crema de ervilha	Agrião	Abóbora
	GERAL	Filetes no forno com arroz primavera e brócolos cozidos (4)	Perna de peru no forno com massa espiral tricolor e salada mista (1,3)	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos (3,4)	Arroz de aves com salada mista (12)	Meia desfeita de bacalhau com salada de tomate (3,4)
	VEGAN	Tofu no forno com arroz primavera e brócolos cozidos (6)	Empadão de cogumelos e legumes com salada mista (7,12)	Salada de grão e tofu (6, 12)	Soja estufada com molho de tomate e arroz de feijão (6)	Lasanha de lentilhas com salada mista (1,6,8)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da época	Salada de fruta	Gelatina

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)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Espinafres	Juliana de legumes	Abóbora com hortelã	Alho-francês	Grão com nabiça
	GERAL	Bife de peru grelhado com arroz branco, cenoura e ervilhas (12)	Salada russa de atum (3,4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura e salada mista (12)	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Tirinhas de frango estufadas com esparguete e salada mista (1,3)
	VEGAN	Seitan estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco (1,12)	Salada russa de tofu (6)	Caril de lentilhas com arroz de cenoura e salada mista	Salada de grão com batata, cenoura e brócolos	Hambúrguer vegetariano grelhado com arroz de cenoura e salada mista (1,6,7)
	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Creme de cenoura	Sopa de peixe (1,3,4)	Feijão encarnado com espinafres	Feijão-verde	Brócolos
	GERAL	Solha no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4)	Frango de tomatada com massa salteada com pimento vermelho, salada de tomate (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e couve-flor cozida (4)	Vitela assada com arroz de cenoura e salada mista (12)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)
	VEGAN	Empadão de soja e legumes com salada de alface e cenoura (6,7)	Tomate recheado com lentilhas, massa de tomatada e salada mista (1,3)	Caldeirada de soja (6)	Arroz de seitan com legumes (1)	Jardineira de soja (6)
	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)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Abóbora	Creme de alho-francês	Nabiça	Couve flor	Creme de legumes com feijão
	GERAL	Vitela estufada com massa e salada mista (1,3,6,10,12)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,2,3,4,7,8,10,12,14)	Peru assado com batata assada e salada mista	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido (3,4)	Bifes de frango grelhados com esparguete e salada mista (1,3)
	VEGAN	Seitan de cebolada com puré de batata e salada mista (1,7)	Chilli de soja com arroz de cenoura e salada mista (6)	Feijoada de cogumelos com arroz branco	Salada de feijão frade e macedónia de legumes (3,4)	Bolonhesa de lentilhas com salada mista (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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Creme de couve-flor	Agrião	Canja com massinhas (1,3)	Camponesa	Creme de cenoura com ervilhas
	GERAL	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	Perna de peru no forno com laranja, massa e salada de alface e tomate (1,3)	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Hambúrguer misto grelhado com massa e salada mista (1,3,6,7,8,10,12)	Arroz simples de pescada com salada mista (4,12)
	VEGAN	Salada de tofu com legumes (batata, cenoura, brócolos, feijão-verde) (6)	Palitos de tofu no forno com laranja, massa e salada de alface e tomate (1,3,6)	Seitan no forno com molho à espanhola, batata cozida e salada de tomate (1,12)	Hambúrguer de quinoa e legumes com massa e salada mista (6,10)	Arroz de lentilhas e grelos, salada mista
	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)