

EMENTA SEMANAL de 18 a 22 de Fevereiro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

BERÇÁRIO

	ALMOÇO		LANCHE
	Creme	Sobremesa	
2ª	Batata, Courgette, Abóbora Carne: Frango	Puré de Banana	Papa de iogurte Natural com Fruta e Bolacha Maria (1,6,7,11,12)
3ª	Batata, Courgette, Feijão Verde Peixe: Pescada (4) Carne: Perú	Puré de Maçã e Pêra	Farinha Láctea(1,7)
4ª	Batata, Abóbora, Courgette, Alface Carne: Novilho	Puré de Pêra	Papa de iogurte Natural com Fruta e Bolacha Maria (1,6,7,11,12)
5ª	Batata, Courgette, Cenoura, Agrião Peixe: Pescada (4) Carne : Frango	Puré de Maçã	Farinha Láctea(1,7)
6ª	Batata, Courgette, Alho Francês Carne: Borrego	Puré de Maçã e Pêra	Papa de iogurte Natural com Fruta e Bolacha Maria (1,6,7,11,12)

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer dúvida contacte os nossos colaboradores.

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

EMENTA SEMANAL de 18 a 22 de Fevereiro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

CRECHE

	ALMOÇO			LANCHE
	Sopa	Prato	Sobremesa	
2ª	Creme de Abóbora e Hortelã	Bife de Peru Grelhado com Batata Assada e Legumes	Fruta da Época	Pão(1) c/ manteiga(7) e Leite (7)/logurte(7)
3ª	Creme de Feijão Verde	Tintureira Estufada Simples com Arroz Branco e Legumes (4)	Fruta da Época	Pão(1) c/ doce e logurte(7)/Farinha Láctea (1,7)
4ª	Creme de Espinafres	Frango Assado com Esparguete e Salada (1,3)	Fruta da Época	Pão(1) c/ manteiga(7) e Leite(7)/logurte (7)
5ª	Creme de Feijão Branco com Agrião	Hambúrguer de Aves Grelhado com Arroz Branco e Salada	Fruta da Época	Pão(1) c/ doce e logurte(7)/Farinha Láctea (1,7)
6ª	Creme de Alho Francês	Empadão de Peixe com Alho Francês e Cenoura (12) (sem leite)	Fruta da Época	Pão(1) c/ doce e logurte(7)/Farinha Láctea(1,7)

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer dúvida contacte os nossos colaboradores.

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

EMENTA SEMANAL de 18 a 22 de Fevereiro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

PRÉ-ESCOLAR

	ALMOÇO				LANCHE
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
2ª	Creme de Abóbora e Hortelã	Costeletas Grelhadas com Batata Gratinada e Salada (1,7)	Costeletas Grelhadas com Batata Assada e Legumes	Fruta da Época	Pão(1) c/ Manteiga(7) e Leite (7)
3ª	Sopa de Feijão Verde	Argolas de Pota de Tomatada com Coentros, Arroz Branco e Salada (4, 14)	Tintureira Estufada Simples com Arroz Branco e Legumes (4)	Fruta da Época	Pão(1) c/ Doce e logurte(7)
4ª	Creme de Espinafres	Frango Assado com Esparguete e Salada (1,3)		Fruta da Época	Leite com Flocos de Milho (1,7)
5ª	Sopa de Feijão Branco com Agrião	Quiche de Queijo, Espinafres e Cogumelos com Arroz Branco (1,3,7)	Hambúrguer de Aves Grelhado com Arroz Branco e Salada	Fruta da Época	Pão(1) c/ Doce e logurte(7)
6ª	Creme de Alho Francês	Empadão de Peixe com Alho Francês e Cenoura (3,7,12)	Pescada Cozida com Batata e Cenoura (4)	Fruta da Época	Pão(1) c/ Manteiga(7) e Leite(7)

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer dúvida contacte os nossos colaboradores.

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

EMENTA SEMANAL de 18 a 22 de Fevereiro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

COLÉGIO

ALMOÇO				
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
2ª	Creme de Abóbora e Hortelã	Costeletas Grelhadas com Batata Gratinada e Salada (1,7)	Costeletas Grelhadas com Batata Assada e Legumes	Fruta da Época
3ª	Sopa de Feijão Verde	Argolas de Pota de Tomatada com Coentros, Arroz Branco e Salada (4, 14)	Tintureira Estufada Simples com Arroz Branco e Legumes (4)	Fruta da Época
4ª	Creme de Espinafres	Franco Assado com Esparguete e Salada (1,3)		Fruta da Época
5ª	Sopa de Feijão Branco com Agrião	Quiche de Queijo, Espinafres e Cogumelos com Arroz Branco (1,3,7)	Hambúrguer de Aves Grelhado com Arroz Branco e Salada	Fruta da Época
6ª	Creme de Alho Francês	Empadão de Peixe com Alho Francês e Cenoura (3,7,12)	Pescada Cozida com Batata e Cenoura (4)	Gelatina

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer dúvida contacte os nossos colaboradores.

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

EMENTA SEMANAL de 18 a 24 de Fevereiro

CENTRO COMUNITÁRIO / CENTRO DE DIA / APOIO DOMICILIÁRIO

ALMOÇO					LANCHE
Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa		
2ª	Creme de Abóbora e Hortelã	Costeletas Grelhadas com Batata Gratinada e Salada (1,7)	Costeletas Grelhadas com Batata Assada e Legumes	Fruta da Época	Pão (1) c/ doce e Leite (7)
3ª	Sopa de Feijão Verde	Argolas de Pota de Tomatada com Coentros, Arroz Branco e Salada (4, 14)	Tintureira Estufada Simples com Arroz Branco e Legumes (4)	Fruta da Época	Pão (1) c/ manteiga (7) e Chá
4ª	Creme de Espinafres	Frango Assado com Esparguete e Salada (1,3)		Fruta da Época	Pão (1) c/ Queijo (7) e Leite (7)
5ª	Sopa de Feijão Branco com Agrião	Quiche de Queijo, Espinafres e Cogumelos com Arroz Branco (1,3,7)	Hambúrguer de Aves Grelhado com Arroz Branco e Salada	Fruta da Época	Pão(1) c/ Doce e Chá
6ª	Creme de Alho Francês	Empadão de Peixe com Alho Francês e Cenoura (3,7,12)	Pescada Cozida com Batata e Cenoura (4)	Gelatina	Pão(1) c/ Manteiga (7)e Leite(7)
Sáb ⁽¹⁾	Sopa Primavera	Hambúrguer de Vaca Grelhado com Massa e Legumes Salteados (1,3)		Fruta da Época	
Dom ⁽¹⁾	Creme de Legumes	Red-Fish no Forno com Batata Cozida e Legumes Cozidos (4)		Fruta da Época	

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer dúvida contacte os nossos colaboradores.

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