

EMENTA SEMANAL de 12 a 16 de Novembro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

BERÇÁRIO

	ALMOÇO		LANCHE
	Creme	Sobremesa	
2ª	Batata, Cenoura, Courgette, Cebola Carne: Frango	Puré de Banana	Papa de iogurte Natural com Fruta e Bolacha Maria (1,6,7,11,12)
3ª	Batata, Alface, Courgette Peixe: Pescada Carne: Perú	Puré de Maçã e Pêra	Farinha Láctea(1,7)
4ª	Batata, Cenoura, Courgette, Agrião Carne: Novilho	Puré de Pêra	Papa de iogurte Natural com Fruta e Bolacha Maria (1,6,7,11,12)
5ª	Batata, Courgete e Cenoura Peixe: Pescada Carne : Frango	Puré de Maçã	Farinha Láctea(1,7)
6ª	Batata, Courgete, Abóbora, Couve Flôr 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 12 a 16 de Novembro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

CRECHE

	ALMOÇO			LANCHE
	Sopa	Prato	Sobremesa	
2ª	Creme de legumes	Almôndegas estufadas simples com arroz de cenoura e legumes cozidos	Fruta da Época	Pão(1) c/ manteiga(7) e Leite (7)/iogurte(7)
3ª	Creme de alface	Lombos de pescada(4) estufados com batata e legumes salteados	Fruta da Época	Pão(1) c/ doce e iogurte(7)/Farinha Láctea (1,7)
4ª	Creme de agrião	Cubos de vaca cozidos com cenoura e alho francês, arroz branco e legumes cozidos	Fruta da Época	Pão(1) c/ manteiga(7) e Leite(7)/iogurte (7)
5ª	Creme de cenoura	Bife de frango grelhadas com batata cozida e legumes salteados	Fruta da Época	Pão(1) c/ doce e iogurte(7)/Farinha Láctea (1,7)
6ª	Creme de couve flôr	Arroz de peixe simples(4) com legumes cozidos	Fruta da Época	Pão(1) c/ doce e iogurte(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 12 a 16 de Novembro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

PRÉ-ESCOLAR

	ALMOÇO				LANCHE
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
2ª	Creme de legumes	Almôndegas de tomatada com arroz de ervilhas e salada	Almôndegas estufadas simples com arroz de cenoura e legumes cozidos	Fruta da Época	Pão(1) c/ Manteiga(7) e Leite (7)
3ª	Sopa de grelos	Caldeirada de Pescada(4,14) com salada de tomate e pepino	Lombos de pescada(4) estufados com batata e legumes salteados	Fruta da Época	Pão(1) c/ Doce e logurte(7)
4ª	Sopa de agrião	Feijoada à portuguesa com arroz branco	Cubos de vaca cozidos com cenoura e alho francês, arroz branco e legumes cozidos	Fruta da Época	Pão(1) c/ Manteiga(7) e Leite Achocolatado (7)
5ª	Creme de feijão manteiga com cenoura	Cubos de porco à caçador com puré de batata e abóbora(7) com salada	Bifanas grelhadas com batata cozida e legumes salteados	Fruta da Época	Pão(1) c/ Doce e logurte(7)
6ª	Creme de couve flôr	Arroz de Lulas(4,14) com salada de tomate	Arroz de peixe simples(4) com legumes cozidos	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 12 a 16 de Novembro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

COLÉGIO

ALMOÇO				
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
2ª	Creme de legumes	Almôndegas de tomatada com arroz de ervilhas e salada	Almôndegas estufadas simples com arroz de cenoura e legumes cozidos	Fruta da Época
3ª	Sopa de grelos	Caldeirada de Pescada(4,14) com salada de tomate e pepino	Lombos de pescada(4) estufados com batata e legumes salteados	Fruta da Época
4ª	Sopa de agrião	Feijoada à portuguesa com arroz branco	Cubos de vaca cozidos com cenoura e alho francês, arroz branco e legumes cozidos	Fruta da Época
5ª	Creme de feijão manteiga com cenoura	Cubos de porco à caçador com puré de batata e abóbora(7) com salada	Bifanas grelhadas com batata cozida e legumes salteados	Fruta da Época
6ª	Creme de couve flôr	Arroz de Lulas(4,14) com salada de tomate	Arroz de peixe simples (4)com legumes cozidos	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

EMENTA SEMANAL de 12 a 18 de Novembro

CENTRO COMUNITÁRIO / CENTRO DE DIA / APOIO DOMICILIÁRIO

	ALMOÇO				LANCHE
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
2ª	Creme de legumes	Almôndegas de tomatada com arroz de ervilhas e salada	Almôndegas estufadas simples com arroz de cenoura e legumes cozidos	Fruta da Época	Pão (1) c/ doce e Leite (7)
3ª	Sopa de grelos	Caldeirada de Peixe(4,14) com salada de tomate e pepino	Lombos de pescada(4) estufados com batata e legumes salteados	Fruta da Época	Pão (1) c/ manteiga (7) e Chá
4ª	Sopa de agrião	Feijoada à portuguesa com arroz branco	Cubos de vaca cozidos com cenoura e alho francês, arroz branco e legumes cozidos	Fruta da Época	Pão (1) c/ queijo (7) e Leite (7)
5ª	Creme de feijão manteiga com cenoura	Cubos de porco à caçador com puré de batata e abóbora(7) com salada	Bifanas grelhadas com batata cozida e legumes salteados	Fruta da Época	Pão(1) c/ Doce e Chá
6ª	Creme de couve flôr	Arroz de Lulas(4,14) com salada de tomate	Arroz de peixe simples (4) com legumes cozidos	Fruta da Época	Pão(1) c/ Manteiga (7)e Leite(7)
Sáb ⁽¹⁾	Canja de Massinhas(1,3)	Bifes de frango grelhados com massa(1,3) e legumes salteados		Fruta da Época	
Dom ⁽¹⁾	Sopa de nabiças	Cação de coentrada com arroz branco e legumes cozidos		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