

## EMENTA SEMANAL de 8 a 12 de Outubro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

### BERÇÁRIO

	ALMOÇO		LANCHE
	Creme	Sobremesa	
2ª	Batata, Cenoura, Abóbora <b>Carne:</b> Frango	Puré de Banana	Papa de iogurte Natural com Fruta e Bolacha Maria (1,6,7,11,12)
3ª	Batata, Cenoura, Courgete, Cebola <b>Peixe:</b> Pescada <b>Carne:</b> Novilho	Puré de Maçã e Pêra	Farinha Láctea(1,7)
4ª	Batata, Cenoura, Courgette e Feijão Verde <b>Carne:</b> Perú	Puré de Pêra	Papa de iogurte Natural com Fruta e Bolacha Maria (1,6,7,11,12)
5ª	Batata, Courgete e Abóbora <b>Peixe:</b> Pescada <b>Carne :</b> Borrego	Puré de Maçã	Farinha Láctea(1,7)
6ª	Batata, Courgete, Cenoura <b>Carne:</b> Frango	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 Tremço; 14 Moluscos

## EMENTA SEMANAL de 8 a 12 de Outubro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

### CRECHE

	ALMOÇO			LANCHE
	Sopa	Prato	Sobremesa	
2ª	Crema de Legumes	Bife de Frango Estufado Simples com Arroz de Cenoura e Legumes	Fruta da Época	Pão(1) c/ manteiga(7) e Leite (7)/iogurte(7)
3ª	Crema de Legumes com Hortelã	Salada de Pescada (Pescada, Batata, Tomate, Cenoura e Ervilhas)(4)	Fruta da Época	Pão(1) c/ doce e iogurte(7)/Farinha Láctea (1,7)
4ª	Crema de Feijão Verde	Empadão de Carne Picada e Cenoura (Arroz) com Salada	Fruta da Época	Pão(1) c/ manteiga(7) e Leite(7)/iogurte (7)
5ª	Crema de Courgette	Bife de Frango com Cogumelos, Massa(1,3) e Brócolos	Fruta da Época	Pão(1) c/ doce e iogurte(7)/Farinha Láctea (1,7)
6ª	Crema de Cenoura e Ervilhas	Filetes de Pescada em Cama de Courgette e Alho Francês(4) com Batata Cozida e Salada	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 8 a 12 de Outubro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

### PRÉ-ESCOLAR

	ALMOÇO				LANCHE
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
2ª	Sopa de Couve Coração Boi	Croquetes de Carne (1,3,6,7,8,12) com Arroz de Cenoura e Salada	Bife de Frango Estufado Simples com Arroz de Cenoura e Legumes	Fruta da Época	Pão(1) c/ Manteiga(7) e Leite (7)
3ª	Creme de Legumes com Hortelã	Salada de Atum (Batata, Tomate, Cenoura, Ervilhas, Atum e Ovo)(3,4)	Salada de Pescada (Pescada, Batata, Tomate, Cenoura e Ervilhas)(4)	Fruta da Época	Pão(1) c/ Doce e iogurte(7)
4ª	Sopa de Feijão Verde	Empadão de Carne Picada e Cenoura (Arroz) com Salada		Fruta da Época	Pão(1) c/ Manteiga(7) e Leite Achocolatado (7)
5ª	Creme de Courgette	Bife de Frango com Cogumelos, Massa(1,3) e Brócolos	Bife de Frango Grelhado com Massa(1,3) e Legumes Cozidos	Fruta da Época	Pão(1) c/ Doce e iogurte(7)
6ª	Sopa de Cenoura e Ervilhas	Filetes de Pescada em Cama de Courgette e Alho Francês(4) com Batata Cozida e Salada	Filetes de Pescada no Forno ao Natural(4) com Batata e 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 8 a 12 de Outubro

A Ementa pode ser alterada sem aviso prévio

### COLÉGIO

ALMOÇO			
Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
Sopa de Couve Coração Boi	Croquetes de Carne (1,3,6,7,8,12) com Arroz de Cenoura e Salada	Bife de Peru Estufado Simples com Arroz de Cenoura e Legumes	Fruta da Época
Creme de Legumes com Hortelã	Salada de Atum (Batata, Tomate, Cenoura, Ervilhas, Atum e Ovo)(3,4)	Salada de Pescada (Pescada, Batata, Tomate, Cenoura e Ervilhas)(4)	Fruta da Época
Sopa de Feijão Verde	Empadão de Carne Picada e Cenoura (Arroz) com Salada		Fruta da Época
Creme de Courgette	Bife de Frango com Cogumelos, Massa(1,3) e Salada	Bife de Frango Grelhado com Massa(1,3) e Salada	Fruta da Época
Sopa de Cenoura e Ervilhas	Salmão (4) com Molho de Coentros, Batata, Brócolos e Cenoura	Salmão Grelhado (4) com Batata, Brócolos e Cenoura	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 8 a 14 de Outubro

### CENTRO COMUNITÁRIO / CENTRO DE DIA / APOIO DOMICILIÁRIO

	ALMOÇO				LANCHE
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
2ª	Sopa de Couve Coração Boi	Croquetes de Carne (1,3,6,7,8,12) com Arroz de Cenoura e Salada	Bife de Peru Estufado Simples com Arroz de Cenoura e Legumes	Fruta da Época	Pão (1) c/ doce e Leite (7)
3ª	Creme de Legumes com Hortelã	Salada de Atum (Batata, Tomate, Cenoura, Ervilhas, Atum e Ovo)(3,4)	Salada de Pescada (Pescada, Batata, Tomate, Cenoura e Ervilhas)(4)	Fruta da Época	Pão (1) c/ manteiga (7) e Chá
4ª	Sopa de Feijão Verde	Empadão de Carne Picada e Cenoura (Arroz) com Salada		Fruta da Época	Pão (1) c/ queijo (7) e Leite (7)
5ª	Creme de Courgette	Bife de Frango com Cogumelos, Massa(1,3) e Salada	Bife de Frango Grelhado com Massa(1,3) e Salada	Fruta da Época	Pão(1) c/ Manteiga(7) e Chá
6ª	Sopa de Cenoura e Ervilhas	Salmão (4) com Molho de Coentros, Batata, Brócolos e Cenoura	Salmão Grelhado (4) com Batata, Brócolos e Cenoura	Fruta da Época	Pão(1) c/ doce e Leite(7)
Sáb <sup>(1)</sup>	Canja de Massinhas (1,3)	Carne Assada(7) com Arroz Branco e Legumes Salteados		Fruta da Época	
Dom <sup>(1)</sup>	Sopa de Feijão Encarnado	Peixe no Tacho(4) com Batata Assada 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