



**Segunda-Feira                      Terça-Feira                      Quarta-Feira                      Quinta-Feira                      Sexta-Feira**

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 04 a 08 de janeiro de 2016

	<b>2ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>KCAL</b>
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	109	Puré de alho francês	117	Canja com massinhas e hortelã	198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
<b>Prato</b>	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado	633	Arroz de peixe (alabote) malandrinho	764	Perna de peru estufada, esparguete e cenoura cozida	837	Empadão de atum e salada de tomate	776	Strogonoff, arroz branco e salada mista	822
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	289	Pão com queijo e copo de leite	278	Pão com fiambre e iogurte	271	Pão com doce e copo de leite	249	Pão de leite com manteiga e copo de leite	276

Ementa Creche

	<b>2ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>KCAL</b>
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	109	Puré de alho francês	117	Canja com massinhas e hortelã	198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
<b>Prato</b>	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado	497	Arroz de peixe (alabote) malandrinho	636	Perna de peru estufada, esparguete e cenoura cozida	701	Empadão de atum e salada de tomate	627	Strogonoff, arroz branco e salada mista	695
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	278	Pão com queijo e copo de leite	278	Pão com fiambre e iogurte	271	Pão com doce e copo de leite	249	Pão de leite com manteiga e copo de leite	276

Ementa Berçário

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Meio Manhã</b>	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres e vitela	Creme de alho francês e alabote	Caldinho de peru passado	Creme de cenoura e peixe desfiado	Creme de legumes e peito de frango
<b>Sobremesa</b>	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
<b>Lanche</b>	logurte simples e bolacha	Pápa láctea	logurte simples e puré de fruta	logurte simples e bolacha	Pápa láctea

\*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos



**Segunda-Feira                      Terça-Feira                      Quarta-Feira                      Quinta-Feira                      Sexta-Feira**

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 11 a 15 de janeiro de 2016

	<b>2ª Feira</b>	KCAL	<b>3ª Feira</b>	KCAL	<b>4ª Feira</b>	KCAL	<b>5ª Feira</b>	KCAL	<b>6ª Feira</b>	KCAL
<b>Sopa</b>	Creme de couve flor	103	Alho francês	117	Juliana	104	Feijão verde	106	Caldo verde	97
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas, esparguete e salada de alface	871	Bacalhau com molho branco	576	Frango assado, massa espiral e salada de tomate	492	Tesourinhos no forno e salada camponesa	462	Vitela estufada, arroz branco e esparregado	1073
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta assada	77	Gelatina	77	Fruta da época	60	Fruta da época com canela	77
<b>Lanche</b>	Copo de leite e pão com manteiga	289	Copo de leite e pão com queijo	278	logurte e pão com fiambre	271	Copo de leite e pão com doce	249	Copo de leite e pão de leite com manteiga	276

Ementa Creche

	<b>2ª Feira</b>	KCAL	<b>3ª Feira</b>	KCAL	<b>4ª Feira</b>	KCAL	<b>5ª Feira</b>	KCAL	<b>6ª Feira</b>	KCAL
<b>Sopa</b>	Creme de couve flor	103	Alho francês	117	Juliana	104	Feijão verde	106	Caldo verde	97
<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas, esparguete e salada de alface	723	Bacalhau com molho branco	488	Frango assado, massa espiral e salada de tomate	416	Tesourinhos no forno e salada camponesa	404	Vitela estufada, arroz branco e esparregado	923
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta assada	77	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época com canela	77
<b>Lanche</b>	Copo de leite e pão com manteiga	289	Copo de leite e pão com queijo	278	logurte e pão com fiambre	271	Copo de leite e pão com doce	249	Copo de leite e pão de leite com manteiga	289

Ementa Berçário

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Meio Manhã</b>	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flore e vitela	Creme de alho francês e pescada	Creme de legumes e frango	Creme de feijão verde e peixe desfiado	Creme de legumes e vitela
<b>Sobremesa</b>	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
<b>Lanche</b>	logurte com bolacha	Pápa láctea	logurte com fruta batida	Papa láctea	Pápa láctea

\*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos



**Segunda-Feira                      Terça-Feira                      Quarta-Feira                      Quinta-Feira                      Sexta-Feira**

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo  
De 18 a 22 de janeiro de 2016

	<b>2ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>6ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	112	Creme de courgette e massinhas	177	Feijão verde	106	Creme de cenoura e ovo ralado	146	Alho francês	117
<b>Prato</b>	Carne à bolonhesa	839	Massinha de pescada com delícias do mar	752	Carne à Portuguesa	594	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada	972	Arroz à valenciana	841
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Arroz doce	212	Fruta da época	60	Gelatina	110
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	289	Pão com doce e copo de leite	249	Pão com fiambre e iogurte	271	Pão com queijo e copo de leite	278	Pão de leite com manteiga e copo de leite	276

Ementa Creche

	<b>2ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>6ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	112	Creme de courgette e massinhas	177	Feijão verde	106	Creme de cenoura e ovo ralado	146	Alho francês	117
<b>Prato</b>	Carne à bolonhesa	686	Massinha de pescada com delícias do mar	629	Carne à Portuguesa	502	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada	821	Arroz à valenciana	693
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Arroz doce	212	Fruta da época	60	Gelatina	110
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	289	Pão com doce e copo de leite	249	Pão com fiambre e iogurte	271	Pão com queijo e copo de leite	278	Pão de leite com manteiga e copo de leite	276

Ementa Berçário

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Meio Manhã</b>	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha
<b>Sopa</b>	Creme de legumes e vitela	Creme de courgette e peixe desfiado	Creme de feijão verde e frango	Creme de cenoura e peixe	Creme de alho francês e frango
<b>Sobremesa</b>	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
<b>Lanche</b>	logurte simples e bolacha	Pápa láctea	logurte simples com fruta cozida	Pápa láctea	Pápa láctea

\*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos



Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 25 a 29 de janeiro de 2016

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
<b>Sopa</b>	Creme de legumes com espinafres	109	Creme de cenoura e feijão verde	101	Creme de feijão com hortaliça	214	Canja com massinhas	198	Creme de alho francês	117
<b>Prato</b>	Pescada à Gomes de Sá com salada	493	Arroz de aves no forno corado com salada de alface	888	Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista	697	Frango assado com massa espiral e salada de alface	489	Soufflé de peixe e salada	712
<b>Sobremesa</b>	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
<b>Lanche</b>	Iogurte e pão com manteiga	284	Pão com fiambre e copo de leite	234	Pão de leite e iogurte	237	Pão com manteiga e copo de leite	289	Pão com fiambre e copo de leite	234

Ementa Creche

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
<b>Sopa</b>	Creme de legumes com espinafres	109	Creme de cenoura e feijão verde	101	Creme de feijão com hortaliça	214	Canja com massinhas	198	Creme de alho francês	117
<b>Prato</b>	Pescada à Gomes de Sá com salada	323	Arroz de aves no forno corado com salada de alface	854	Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista	619	Frango assado com massa espiral e salada de alface	413	Soufflé de peixe e salada	651
<b>Sobremesa</b>	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
<b>Lanche</b>	Iogurte e pão com manteiga	284	Pão com fiambre e copo de leite	234	Pão de leite e iogurte	237	Pão com manteiga e copo de leite	289	Pão com fiambre e copo de leite	234

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Meio Manhã</b>	Fruta /bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha
<b>Sopa</b>	Creme de legumes e peixe desfiado	Creme de cenoura com feijão verde e peito de frango	Creme de legumes e pescada	Creme de cenoura e vitela	Creme de alho francês e peixe desfiado
<b>Sobremesa</b>	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
<b>Lanche</b>	Iogurte simples e bolacha	Pápa láctea	Iogurte simples com fruta cozida	Pápa láctea	Pápa láctea



**Segunda-Feira                      Terça-Feira                      Quarta-Feira                      Quinta-Feira                      Sexta-Feira**

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 01 a 05 de fevereiro de 2016

	<b>2ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>KCAL</b>
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	109	Puré de alho francês	117	Canja com massinhas e hortelã	198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
<b>Prato</b>	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado	633	Arroz de peixe (alabote) malandrinho	764	Perna de peru estufada, esparguete e cenoura cozida	837	Empadão de atum e salada de tomate	776	Strogonoff, arroz branco e salada mista	822
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	289	Pão com queijo e copo de leite	278	Pão com fiambre e iogurte	271	Pão com doce e copo de leite	249	Pão de leite com manteiga e copo de leite	276

Ementa Creche

	<b>2ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>KCAL</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>KCAL</b>
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	109	Puré de alho francês	117	Canja com massinhas e hortelã	198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
<b>Prato</b>	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado	497	Arroz de peixe (alabote) malandrinho	636	Perna de peru estufada, esparguete e cenoura cozida	701	Empadão de atum e salada de tomate	627	Strogonoff, arroz branco e salada mista	695
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	278	Pão com queijo e copo de leite	278	Pão com fiambre e iogurte	271	Pão com doce e copo de leite	249	Pão de leite com manteiga e copo de leite	276

Ementa Berçário

	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
<b>Meio Manhã</b>	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres e vitela	Creme de alho francês e alabote	Caldinho de peru passado	Creme de cenoura e peixe desfiado	Creme de legumes e peito de frango
<b>Sobremesa</b>	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
<b>Lanche</b>	iogurte simples e bolacha	Pápa láctea	iogurte simples e puré de fruta	iogurte simples e bolacha	Pápa láctea