



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

**Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo
De 14 a 18 de março de 2016**

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	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
Prato	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
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	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

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	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
Prato	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
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	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

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio Manhã	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha
Sopa	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
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	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 21 a 25 de março de 2016

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira
Sopa	Creme de couve flor	103	Alho francês	117	Juliana	104	Feijão verde	106	Sexta Feira Santa
Prato	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	
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta assada	77	Gelatina	77	Fruta da época	60	
Lanche	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	

Ementa Creche

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira
Sopa	Creme de couve flor	103	Alho francês	117	Juliana	104	Feijão verde	106	Sexta Feira Santa
Prato	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	
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta assada	77	Gelatina	110	Fruta da época	60	
Lanche	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	

Ementa Berçário

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



Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 28 de março a 01 de abril de 2016

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	
Sopa	Creme de legumes	112	Creme de courgette e massinhas	177	Feijão verde	106	Creme de cenoura e ovo ralado	146	Alho francês	117
Prato	Carne à bolonhesa	839	Massinha de pescada com delicias do mar	752	Carne à Portuguesa	594	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada	972	Arroz à valenciana	841
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Arroz doce	212	Fruta da época	60	Gelatina	110
Lanche	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

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	
Sopa	Creme de legumes	112	Creme de courgette e massinhas	177	Feijão verde	106	Creme de cenoura e ovo ralado	146	Alho francês	117
Prato	Carne à bolonhesa	686	Massinha de pescada com delicias do mar	629	Carne à Portuguesa	502	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada	821	Arroz à valenciana	693
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Arroz doce	212	Fruta da época	60	Gelatina	110
Lanche	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

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio Manhã	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha
Sopa	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
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte simples e bolacha	Pápa láctea	logurte simples com fruta cozida	Pápa láctea	logurte com bolacha



Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 04 a 08 de abril de 2016

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	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
Prato	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
Sobremesa	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	logurte 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
Sopa	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
Prato	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
Sobremesa	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	logurte 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
Meio Manhã	Fruta /bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha
Sopa	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
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte simples e bolacha	Pápa láctea	logurte simples com fruta cozida	Pápa láctea	logurte simples e bolacha



Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 11 a 15 de abril de 2016

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	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
Prato	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
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	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

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	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
Prato	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
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	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

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio Manhã	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha
Sopa	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
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte simples e bolacha	Pápa láctea	logurte simples e puré de fruta	logurte simples e bolacha	Pápa láctea