



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

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 08 a 12 de fevereiro de 2016

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa						198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
Prato			Carnaval			837	Empadão de atum e salada de tomate	776	Strogonoff, arroz branco e salada mista	822
Sobremesa						110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche						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						198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
Prato			Carnaval			701	Empadão de atum e salada de tomate	627	Strogonoff, arroz branco e salada mista	695
Sobremesa						110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche						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
Sopa		Carnaval		Creme de cenoura e peixe desfiado	Creme de legumes e peito de frango
Sobremesa				Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche				iogurte simples e bolacha	Pápa láctea



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

**Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo  
De 15 a 19 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 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>	<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 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	Papa láctea	logurte com fruta batida	Papa láctea	logurte com bolacha



Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 22 a 26 de fevereiro de 2016

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	
<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 delicias 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

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	
<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 delicias 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

	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 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>	iogurte simples e bolacha	Pápa láctea	iogurte simples com fruta cozida	Pápa láctea	iogurte com bolacha



Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 29 de fevereiro a 04 de março 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	Iogurte simples e bolacha



Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 07 a 11 de março de 2016

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
<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

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
<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

	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 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