



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

## Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 23 a 27 de maio de 2016

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	Puré de alho francês	Canja com massinhas e hortelã	FERIADO	Creme de ervilhas com coentros
<b>Prato</b>	Almondegas c/ esparguete e feijão verde salteado	Massinha de peixe (alabote) malandrinho	Frango corado c/arroz de manteiga e salada		Tesourinhos c/arroz de cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina		Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	Pão com queijo e copo de leite	Pão com fiambre e iogurte		Pão de leite com manteiga e copo de leite

## Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	Puré de alho francês	Canja com massinhas e hortelã	FERIADO	Creme de ervilhas com coentros
<b>Prato</b>	Almondegas de vitela, esparguete e feijão verde salteado	Massinha de peixe (alabote) malandrinho	Frango corado c/ arroz e salada		Tesourinhos com arroz de cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina		Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	Pão com queijo e copo de leite	Pão com fiambre e iogurte		Pão de leite com manteiga e copo de leite

## Ementa Berçário

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

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

## Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 30 de maio a 3 de junho de 2016

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Alho francês	Juliana	Feijão verde	Caldo verde
<b>Prato</b>	Croquetes de vitela c/ arroz de ervilhas	Bacalhau com molho branco	Frango assado, massa espiral e salada de tomate	Pescada desfiada e salada camponesa	Vitela estufada, arroz branco e esparregado
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época com canela
<b>Lanche</b>	Copo de leite e pão c/manteiga	Copo de leite e pão com queijo	logurte e pão com fiambre	Copo de leite e pão com doce	Copo de leite e pão de leite com manteiga

## Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Alho francês	Juliana	Feijão verde	Caldo verde
<b>Prato</b>	Croquetes de vitela c/arroz de ervilhas	Bacalhau com molho branco	Frango assado, massa espiral e salada de tomate	Pescada desfiada e salada camponesa	Vitela estufada, arroz branco e esparregado
<b>Sobremesa</b>	Fruta assada	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época com canela
<b>Lanche</b>	copo de leite e pão c/ manteiga	Copo de leite e pão com queijo	logurte e pão com fiambre	Copo de leite e pão com doce	Copo de leite e pão de leite com manteiga

## 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 passada	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>	Papa láctea	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 6 a 10 de junho de 2016

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Creme de courgette e massinhas	Feijão verde	Creme de cenoura e ovo ralado	F E R I A D O
<b>Prato</b>	Carne à bolonhesa	Massinha de pescada com delicias do mar	Carne à Portuguesa	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Arroz doce	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	Pão com doce e copo de leite	Pão com fiambre e iogurte	Pão com queijo e copo de leite	

## Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Creme de courgette e massinhas	Feijão verde	Creme de cenoura e ovo ralado	F E R I A D O
<b>Prato</b>	Carne à bolonhesa	Massinha de pescada com delicias do mar	Carne à Portuguesa	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Arroz doce	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	Pão com doce e copo de leite	Pão com fiambre e iogurte	Pão com queijo e copo de leite	

## Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Meio Manhã</b>	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	F E R I A D O
<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	
<b>Sobremesa</b>	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	
<b>Lanche</b>	iogurte simples e bolacha	Pápa láctea	iogurte simples com fruta cozida	Pápa láctea	

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

## Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

De 13 A 17 DE JUNHO de 2016

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	FERIADO	Creme de cenoura e feijão verde	Creme de feijão com hortaliça	Canja com massinhas	Creme de alho francês
Prato		Arroz de aves no forno corado com salada de alface	Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista	Frango assado com massa espiral e salada de alface	Soufflé de peixe e salada
Sobremesa		Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Pão com fiambre e copo de leite	Pão de leite e iogurte	Pão com manteiga e copo de leite	Pão com fiambre e copo de leite

## Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	FERIADO	Creme de cenoura e feijão verde	Creme de feijão com hortaliça	Canja com massinhas	Creme de alho francês
Prato		Arroz de aves no forno corado com salada de alface	Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista	Frango assado com massa espiral e salada de alface	Soufflé de peixe e salada
Sobremesa		Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Pão com fiambre e copo de leite	Pão de leite e iogurte	Pão com manteiga e copo de leite	Pão com fiambre e copo de leite

## Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio Manhã	FERIADO	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha
Sopa		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
Lanche		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 20 a 24 de junho de 2016

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	Puré de alho francês	Canja com massinhas e hortelã	Feijão com hortaliça	Creme de ervilhas com coentros
<b>Prato</b>	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado	Arroz de peixe (alabote) malandrinho	Perna de peru estufada, esparguete e cenoura cozida	Pescada á gomes de sá c/salada	Strogonoff, arroz branco e salada mista
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	Pão com queijo e copo de leite	Pão com fiambre e iogurte	Pão com doce e copo de leite	Pão de leite com manteiga e copo de leite

## Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	Puré de alho francês	Canja com massinhas e hortelã	Feijão com hortaliça	Creme de ervilhas com coentros
<b>Prato</b>	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado	Arroz de peixe (alabote) malandrinho	Perna de peru estufada, esparguete e cenoura cozida	Pescada á gomes de sá c/ salada	Strogonoff, arroz branco e salada mista
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e copo de leite	Pão com queijo e copo de leite	Pão com fiambre e iogurte	Pão com doce e copo de leite	Pão de leite com manteiga e copo de leite

## 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