

Ementa 1º Ciclo Semana 1

DE 22 A 26 DE JANEIRO DE 2018

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de espinafres	109	Creme de cenoura com alho francês	117	Abóbora e massinhas ¹	183	Creme de cenoura e massinhas ¹	182	Creme de legumes ⁹	112
Prato	Saladinha de bacalhau fresco colorida ⁴	453	Frango assado com esparguete e macedónia ¹	538	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e puré de batata ^{1,6,7}	617	Vitela estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco ^{6,7}	729	Massinha de cardinal com coentros e salada de alface ^{1,4}	599
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta cozida	77	Fruta da época / Gelado ⁷	60/204	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de laranja e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Ementa Pré-Escolar

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Meio da manhã	Creme de espinafres	109	Creme de cenoura com alho francês	117	Abóbora e massinhas ¹	183	Creme de cenoura e massinhas ¹	182	Creme de legumes ⁹	112
Sopa	Saladinha de bacalhau fresco colorida ⁴	420	Frango assado com esparguete e macedónia ¹	462	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e puré de batata ^{1,6,7}	565	Vitela estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco ^{6,7}	648	Massinha de cardinal com coentros e salada de alface ^{1,4}	549
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta cozida	77	Fruta da época / Gelado ⁷	60/204	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de laranja e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Prato Vegetariano (1º Ciclo e Pré-Escolar)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Prato	Quiche de vegetais ^{1,3,7}	Hamburguer de legumes com esparguete e macedónia ^{1,3,7,9}	Estufado de legumes com cogumelos e puré de batata ⁷	Ervilhas estufadas com tomate e cenoura e arroz branco ^{6,7}	Massinha de cotovelinhos estufada com tomate e soja ^{1,6}

Nota: O prato Vegetariano é sujeito a marcação prévia com uma semana de antecedência.

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Fruta bolacha	Fruta /bolacha	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹
Prato	Creme de espinafres com bacalhau fresco ⁴	Creme de cenoura e frango	Creme de abóbora e filete de pescada ⁴	Creme de cenoura e vitela	Creme de legumes e cardinal ^{4,9}
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte simples e bolacha ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e fruta batida ⁷	iogurte simples e bolacha ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ementa 1º Ciclo Semana 2

DE 29 DE JANEIRO A 02 DE FEVEREIRO DE 2018

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de abóbora	99	Creme de couve flor	103	Canja com massinhas ¹	198	Creme de cenoura	99	Creme de legumes ⁹	112
Prato	Lasanha de carne e salada de tomate ^{1,6,7,12}	638	Saladinha camponesa com pescada ⁴	425	Perna de peru estufada, esparguete e rodela de cenoura salteada ¹	703	Bolinhos de bacalhau, arroz de tomate e salada de alface ^{3,4,6,12}	659	Carne de porco assada com alecrim, batata corada e macedónia	735
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224 /220	Bolo de cenoura e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Ementa Pré-Escolar

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de abóbora	99	Creme de couve flor	103	Canja com massinhas ¹	198	Creme de cenoura	99	Creme de legumes ⁹	112
Prato	Lasanha de carne e salada de tomate ^{1,6,7,12}	556	Saladinha camponesa com pescada ⁴	392	Perna de peru estufada, esparguete e rodela de cenoura salteada ¹	639	Bolinhos de bacalhau, arroz de tomate e salada de alface ^{3,4,6,12}	604	Carne de porco assada com alecrim, batata corada e macedónia	670
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224 /220	Bolo de cenoura e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Prato Vegetariano (1º Ciclo e Pré-Escolar)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Prato	Lasanha de legumes e salada de tomate ^{1,3}	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	Bolonhesa de soja e rodela de cenoura salteada ^{1,6}	Crepes de legumes, arroz de tomate e salada de alface ^{1,6,7}	Ovo cozido com grão, batata e macedónia ³

Nota: O prato Vegetariano é sujeito a marcação prévia com uma semana de antecedência.

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha ¹
Sopa	Creme de abóbora e vitela	Creme de couve flor e pescada ⁴	Caldinho de frango passado	Creme de cenoura e abrótea ¹	Creme de legumes e peru ⁹
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte com bolacha ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}	logurte com fruta batida ⁷	Papa láctea ^{1,7}	logurte com bolacha ^{1,7}

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ementa 1º Ciclo Semana 3

DE 05 A 09 DE FEVEREIRO DE 2018

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de legumes com espinafres ⁹	109	Creme de cenoura e feijão verde	101	Creme de feijão com hortaliça	214	Canja com massinhas ¹	198	Creme de alho francês	117
Prato	Pescada à Gomes de Sá com salada ^{3,4}	492	Rolo de carne (fatiado), esparguete e macedónia ^{1,6,12}	590	Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista ^{4,6,7}	738	Frango assado com oregãos, massa espiral e salada de alface ¹	495	Cardinal no forno com batata corada e grelos ⁴	597
Sobremesa	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Gelatina	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de iogurte e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Ementa Pré-Escolar

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de legumes com espinafres ⁹	109	Creme de cenoura e feijão verde	101	Creme de feijão com hortaliça	214	Canja com massinhas ¹	198	Creme de alho francês	117
Prato	Pescada à Gomes de Sá com salada ^{3,4}	457	Rolo de carne (fatiado), esparguete e macedónia ^{1,6,12}	518	Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista ^{4,6,7}	660	Frango assado com oregãos, massa espiral e salada de alface ¹	419	Cardinal no forno com batata corada e grelos ⁴	565
Sobremesa	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Gelatina	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de iogurte e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Prato Vegetariano (1º Ciclo e Pré-Escolar)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Prato	Jardineira de legumes	Esparguete com ervilhas, milho, rebentos de soja, pimento e ananás ^{1,6}	Empadão de soja (arroz) e salada mista ⁶	Estufado de legumes com cogumelos e massa espiral ^{1,12}	Salada de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho

Nota: O prato Vegetariano é sujeito a marcação prévia com uma semana de antecedência.

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹
Sopa	Creme de legumes e pescada ^{4,9}	Creme de cenoura com feijão verde e vitela	Creme de legumes e abrótea ^{4,9}	Creme de abóbora e peito de frango	Creme de alho francês e cardinal desfiado ⁴
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte simples e bolacha ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}	iogurte simples com fruta cozida ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte simples e bolacha ^{1,7}

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ementa 1º Ciclo Semana 4

DE 12 A 16 DE FEVEREIRO DE 2018

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de alho francês	117	Creme de abóbora e ervilhas	118	Creme de juliana	104	Creme de cenoura e alface	113	Creme de feijão e hortaliça	214
Prato	Hambúrguer de vitela no forno, arroz branco e macedónia ^{1,6,7,12}	528	Bacalhau com molho branco e cenoura ralada ^{1,4,6,7}	586	Peito de frango estufado, esparguete e feijão verde salteado ¹	618	Tesourinhos no forno e salada camponesa ^{1,4}	525	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,7,12}	664
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	204	Gelatina	110	Fruta assada	89
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de maçã e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Ementa Pré-Escolar

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de alho francês	117	Creme de abóbora e ervilhas	118	Creme de juliana	183	Creme de cenoura e alface	113	Creme de feijão e hortaliça	214
Prato	Hambúrguer de vitela no forno, arroz branco e macedónia ^{1,6,7,12}	464	Bacalhau com molho branco e cenoura ralada ^{1,4,6,7}	570	Peito de frango estufado, esparguete e feijão verde salteado ¹	562	Tesourinhos no forno e salada camponesa ^{1,4}	454	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,7,12}	554
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	204	Gelatina	110	Fruta assada	89
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de maçã e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Prato Vegetariano (1º Ciclo e Pré-Escolar)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Prato	Hamburguer de espinafres, arroz branco e macedónia ^{1,3,6,7,9}	Legumes salteados com batata gratinada, salsa e coentros	Mistura de legumes chineses, milho, ervilhas e esparguete ¹	Quiche de vegetais ^{1,3,7}	Chilli de soja, arroz de cenoura e salada mista ^{6,7}

Nota: O prato Vegetariano é sujeito a marcação prévia com uma semana de antecedência.

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹
Sopa	Creme de alho francês e vitela	Creme de abóbora e ervilhas com pescada ⁴	Creme de legumes e frango ⁹	Creme de cenoura e peixe ⁴	Creme de legumes e peru ⁹
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte simples e fruta ⁷	iogurte simples e bolacha ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}	iogurte simples e fruta batida ⁷	Papa láctea ^{1,7}

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ementa 1º Ciclo Semana 5

DE 19 A 23 DE FEVEREIRO DE 2018

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de legumes ⁹	112	Creme de cenoura e feijão verde	101	Creme de feijão com hortaliça	214	Canja com massinhas ¹	198	Creme de alho francês	117
Prato	Massinha colorida com salmão ^{1,4}	737	Arroz de carne e salada de alface e cenoura ralada ^{6,7}	673	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo, cenoura e batata ^{3,4}	653	Perna de peru assada, massa espiral, salada de alface e couve roxa ¹	657	Filetes de pescada no forno, arroz de legumes e salada	681
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo e marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224 /220	Bolo de laranja e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Ementa Pré-Escolar

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de legumes ⁹	112	Creme de cenoura e feijão verde	101	Creme de feijão com hortaliça	214	Canja com massinhas ¹	198	Creme de alho francês	117
Prato	Massinha colorida com salmão ^{1,4}	650	Arroz de carne e salada de alface e cenoura ralada ^{6,7}	566	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo, cenoura e batata ^{3,4}	529	Perna de peru assada, massa espiral, salada de alface e couve roxa ¹	593	Filetes de pescada no forno, arroz de legumes e salada	629
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo e marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224 /220	Bolo de laranja e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Prato Vegetariano (1º Ciclo e Pré-Escolar)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Prato	Crepe de legumes com massinha colorida ¹	Arroz de soja com legumes ^{6,7}	Rancho vegetariano	Favas guisadas, com cenoura, courgette e couve lombarda	Empadão de legumes ⁷

Nota: O prato Vegetariano é sujeito a marcação prévia com uma semana de antecedência.

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹
Sopa	Creme de legumes e abrótea ^{4,9}	Creme de cenoura com feijão verde e vitela	Creme de legumes e corvina ^{4,9}	Creme de cenoura e peru	Creme de alho francês e pescada ⁴
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte simples e puré de fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte simples com fruta cozida ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte simples e bolacha ^{1,7}

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ementa 1º Ciclo Semana 6

DE 26 DE FEVEREIRO A 02 DE MARÇO DE 2018

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de legumes ⁹	112	Creme de courgette e massinhas ¹	177	Creme de abóbora e espinafres	106	Creme de cenoura e ovo ralado ³	146	Creme de couve flor	103
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada estufada com esparguete) e salada de tomate e orégãos ^{1,12}	713	Arroz de cação malandrinho com coentros ^{4,6}	559	Perú estufado com puré de batata e salada mista ^{6,7}	713	Filetes dourados, arroz de tomate e cenoura ralada ^{1,3,4,6}	798	Massa gratinada com frango e cogumelos e salada mista ^{1,7,12}	568
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Arroz doce ^{3,7}	212	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de cenoura e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Ementa Pré-Escolar

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de legumes ⁹	112	Creme de courgette e massinhas ¹	177	Creme de abóbora com espinafres	106	Creme de cenoura e ovo ralado ³	146	Creme de couve flor	103
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada estufada com esparguete) e salada de tomate e orégãos ^{1,12}	632	Arroz de cação malandrinho com coentros ^{4,6}	501	Perú estufado com puré de batata e salada mista ^{6,7}	649	Filetes dourados, arroz de tomate e cenoura ralada ^{1,3,4,6,7}	730	Massa gratinada com frango e cogumelos e salada mista ^{1,7,12}	511
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Arroz doce ^{3,7}	212	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de cenoura e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Prato Vegetariano (1º Ciclo e Pré-Escolar)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Prato	Bolonhesa de soja ^{1,6}	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja, cogumelos e milho ⁶	Jardineira de legumes	Folhado de legumes no forno e arroz de tomate ^{1,6,7}	Estufado de legumes com cogumelos e massa ^{1,12}

Nota: O prato Vegetariano é sujeito a marcação prévia com uma semana de antecedência.

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹
Sopa	Creme de legumes e vitela ⁹	Creme de courgette e cação ⁴	Creme de abóbora com Perú	Creme de cenoura e pescada ⁴	Creme de alho francês e peito de frango
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte simples e bolacha ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}	logurte simples e bolacha ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}	logurte simples com bolacha ^{1,7}

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ementa 1º Ciclo Semana 7

DE 05 A 09 DE MARÇO DE 2018

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de legumes ⁹	112	Alho francês	117	Juliana	104	Canja com massinhas ¹	198	Feijão verde	106
Prato	Pescada espiritual e salada mista ^{4,7}	714	Peito de frango estufado com cogumelos, arroz branco e macedónia ^{6,12}	695	Bacalhau fresco no forno, batatinha corada e salada de alface e couve roxa ⁴	592	Almôndegas estufadas com molho de cenoura e esparguete ^{1,6,12}	569	Lasanha de salmão e salada ^{1,4,6,7}	718
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta assada	89	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de iogurte e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Ementa Pré-Escolar

	2ª Feira	Kcal	3ª Feira	Kcal	4ª Feira	Kcal	5ª Feira	Kcal	6ª Feira	Kcal
Sopa	Creme de legumes ⁹	112	Alho francês	117	Juliana	104	Canja com massinhas ¹	198	Feijão verde	106
Prato	Pescada espiritual e salada mista ^{4,7}	626	Peito de frango estufado com cogumelos, arroz branco e macedónia ^{6,7,12}	638	Bacalhau fresco no forno, batatinha corada e salada de alface e couve roxa ⁴	559	Almôndegas estufadas com molho de cenoura e esparguete ^{1,6,12}	513	Lasanha de salmão e salada ^{1,4,6,7}	629
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta assada	89	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de iogurte e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Prato Vegetariano (1º Ciclo e Pré-Escolar)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Prato	Legumes salteados com batata gratinada, salsa e coentros	Caril de grão com legumes e arroz branco ^{6,7}	Ovo cozido com batata e macedónia ³	Soja aos cubos estufada com molho de cenoura e esparguete ^{1,6}	Lasanha de legumes ¹

Nota: O prato Vegetariano é sujeito a marcação prévia com uma semana de antecedência.

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha
Sopa	Creme de legumes e pescada ^{4,9}	Creme de alho francês e frango	Creme de legumes e bacalhau fresco ^{4,9}	Caldinho de vitela com massinhas ¹	Creme de feijão verde e abrótea ⁴
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte simples e bolacha ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}	iogurte com fruta batida ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte com fruta ⁷

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ementa 1º Ciclo Semana 8

DE 12 A 16 DE MARÇO DE 2018

	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 ¹	198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
Prato	Croquetes de vitela e arroz de legumes ^{1,3,6,7}	783	Cardinal no forno com batata corada e salada de alface ⁴	581	Perna de peru assada, esparguete e cenoura cozida ¹	658	Filete de cavala com batata, cenoura, milho e ervilhas ⁴	469	Tirinhas de porco estufadas, arroz branco e salada mista ^{6,7}	646
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de maçã e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Ementa Pré-Escolar

	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 ¹	198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
Prato	Croquetes de vitela e arroz de legumes ^{1,3,6,7}	685	Cardinal no forno com batata corada e salada de alface ⁴	549	Perna de peru assada, esparguete e cenoura cozida ¹	594	Filete de cavala com batata, cenoura, milho e ervilhas ⁴	415	Tirinhas de porco estufadas, arroz branco e salada mista ^{6,7}	580
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275	Pão de leite com fiambre ou queijo ou marmelada e sumo ^{1,3,6,7}	223/224/220	Bolo de maçã e copo de leite ^{1,3,6,7}	259	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245/247	Fruta, bolacha e iogurte ^{1,6,7}	275

Prato Vegetariano (1º Ciclo e Pré-Escolar)

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Prato	Rissóis de espinafres e tofu e arroz de legumes ^{1,3,6,7,12}	Empadão de legumes ⁷	Esparguete com ervilhas, milho, rebentos de soja , pimento e ananás ^{1,6}	Feijão estufado com cenoura, lombardo e cenoura	Chilli de soja com arroz e salada mista ^{6,7}

Nota: O prato Vegetariano é sujeito a marcação prévia com uma semana de antecedência.

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹
Sopa	Creme de espinafres e vitela	Creme de alho francês e cardinal ⁴	Caldinho de peru passado	Creme de cenoura e peixe desfiado ⁴	Creme de legumes e peito de frango ⁹
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte simples e bolacha ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}	logurte simples e puré de fruta ⁷	logurte simples e bolacha ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.