

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 1

DE 02 A 04 DE JANEIRO DE 2019

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa		109		117	Abóbora e massinhas ¹	183	Creme de cenoura e massinhas ¹	182	Creme de legumes ⁹	112
Prato		536	FELIZ ANO NOVO	616	Frango estufado c/ esparguete	617	Croquetes de vitela e arroz de legumes ^{1,3,6,7}	792	Massinha de badejo e coentros ^{1,4}	732
Sobremesa		60		60	Fruta da época/ gelado	204	Fruta cozida	77	Fruta da época	60
Lanche		278		302	logurte e pão com doce ^{1,7}	244	Pão de leite e copo de leite ^{1,7}	242	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289

Ementa Creche

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Meio da manhã				117	Abóbora e massinhas ¹	183	Creme de cenoura e massinhas ¹	182	Creme de legumes ⁹	112
Sopa			FELIZ ANO NOVO	560	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e puré de batata ^{1,4,7}	565	Croquetes de vitela e arroz de legumes ^{1,3,6,7}	605	Massinha de badejo e coentros ^{1,4}	610
Sobremesa				60	Gelado ⁷	204	Fruta cozida	77	Fruta da época	60
Lanche				302	logurte e pão com doce ^{1,7}	244	Pão de leite e copo de leite ^{1,7}	242	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa			Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹	Fruta / bolacha ¹
Prato		FELIZ ANO NOVO	Creme de abóbora e filete de peixe ⁴	Creme de cenoura e vitela	Creme de legumes e pescada ^{4,9}
Sobremesa			Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche			logurte e fruta batida ⁷	logurte simples e bolacha ^{1,7}	Pápa látea ^{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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 2

DE 07 A 11 DE JANEIRO DE 2019

	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	214	Creme de legumes ⁹	112
Prato	Lasanha de carne e salada de tomate ^{1,6,7,12}	818	Saladinha camponesa com pescada ⁴	400	Perna de peru estufada, esparguete e rodela de cenoura salteada ¹	837	Bolinhos de bacalhau, arroz de tomate e alface	560	Carne de porco estufada 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	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289	Copo de leite e pão com queijo ^{1,7}	278	logurte e pão com doce ^{1,7}	244	Copo de leite e pão c/ fiambre	302	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289

Ementa Creche

	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	214	Creme de legumes ⁹	112
Prato	Lasanha de carne e salada de tomate ^{1,6,7,12}	664	Saladinha camponesa com pescada ⁴	387	Perna de peru estufada, esparguete e rodela de cenoura salteada ¹	701	Bolinhos de bacalhau, arroz de tomate e alface	511	Carne de porco assada com Alecrim, batata corada e macedónia	669
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289	Copo de leite e pão com queijo ^{1,7}	278	logurte e pão com doce ^{1,7}	244	Copo de leite e pão c/ fiambre	302	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289

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 peru passado	Creme de cenoura e abrotea	Creme de legumes e frango ⁹
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte com bolacha ^{1,7}	Pápa látea ^{1,7}	logurte com fruta batida ⁷	Papa latea	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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 3

DE 14 A 18 DE JANEIRO DE 2019

	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}	493	Rolo de carne, esparguete e macedónia ^{1,6,12}	811	Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista ^{4,6,7}	697	Frango assado com oregãos, massa espiral e salada de alface ¹	489	Cardinal no forno c/ batata corada e salada	397
Sobremesa	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Gelatina	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}	284	Pão com fiambre e copo de leite ^{1,3,6,7,12}	234	Pão de leite e iogurte ^{1,7}	237	Pão com manteiga e copo de leite ^{1,7}	289	Pão com fiambre e copo de leite ^{1,3,6,7,12}	234

Ementa Creche

	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}	323	Rolo de carne, esparguete e macedónia ^{1,6,12}	659	Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista ^{4,6,7}	619	Frango assado com oregãos, massa espiral e salada de alface ¹	413	Cardinal no forno c/ batata corada e salada	380
Sobremesa	Fruta cozida com canela	77	Fruta da época	60	Gelatina	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	logurte e pão com manteiga ^{1,7}	284	Pão com fiambre e copo de leite ^{1,3,6,7,12}	234	Pão de leite e iogurte ^{1,7}	237	Pão com manteiga e copo de leite ^{1,7}	289	Pão com fiambre e copo de leite ^{1,3,6,7,12}	234

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 peixe desfiado ^{4,9}	Creme de cenoura com feijão verde e vitela	Creme de legumes e pescada ⁴	Creme de cenoura e peito de frango	Creme de alho francês e peixe desfiado ⁴
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte simples e bolacha ^{1,7}	Pápa látea ^{1,7}	logurte simples com fruta cozida ⁷	Pápa látea ^{1,7}	logurte 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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 4

DE 21 A 25 DE JANEIRO DE 2019

	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	103	Creme de feijão e hortaliça	214
Prato	Peito de frango estufado, arroz branco e macedónia ^{6,7}	877	Bacalhau com molho branco e cenoura ralada ^{1,4,6,7}	586	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado ^{1,6,12}	633	Tesourinhos no forno e salada camponesa ^{1,4}	462	Strogonoff de porco, arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,7}	687
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	204	Gelatina	110	Fruta assada	89
Lanche	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289	Pão com queijo e copo de leite ^{1,7}	278	Pão com doce e copo de leite ^{1,7}	249	Pão de leite e copo de leite ^{1,7}	242	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289

Ementa Creche

	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	103	Creme de feijão e hortaliça	214
Prato	Peito de frango estufado, arroz branco e macedónia ^{6,7}	751	Bacalhau com molho branco e cenoura ralada ^{1,4,6,7}	570	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado ^{1,6,12}	565	Tesourinhos no forno e salada camponesa ^{1,4}	605	Strogonoff de porco, arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,7}	610
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	204	Gelatina	110	Fruta assada	89
Lanche	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289	Pão com queijo e copo de leite ^{1,7}	278	Pão com doce e copo de leite ^{1,7}	249	Pão de leite e copo de leite ^{1,7}	242	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289

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 com peito de frango	Creme de abóbora e ervilhas com pescada ⁴	Creme de legumes e vitela ⁹	Creme de cenoura e peixe ⁴	Creme de legumes e frango ⁹
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte simples e bolacha ^{1,7}	logurte simples e bolacha ^{1,7}	Pápa látea ^{1,7}	logurte simples e fruta batida ⁷	Pápa látea ^{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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 5

DE 28 DE JANEIRO A 01 DE FEVEREIRO DE 2019

	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	Lasanha de Salmão ^{1,4,6,7}	845	Arroz de carne à salsicheiro e salada de alface e cenoura ralada ^{6,7}	867	Bolonhesa de atum ^{1,4}	871	Perna de frango assada, massa espiral, salada de alface e couve roxa ¹	489	Pescada cozida, batata, feijão verde e ovo cozido ^{3,4}	435
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Pão com manteiga e copo de leite ^{1,7}	289	Pão com fiambre e copo de leite ^{1,3,6,7,12}	234	Pão de leite e iogurte ^{1,7}	237	Pão com manteiga e copo de leite ^{1,7}	289	Pão com fiambre e copo de leite ^{1,3,6,7,12}	234

Ementa Creche

	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	Lasanha de Salmão ^{1,4,6,7}	684	Arroz de carne à salsicheiro e salada de alface e cenoura ralada ^{6,7}	726	Bolonhesa de atum ^{1,4}	721	Perna de frango assada, massa espiral, salada de alface e couve roxa ¹	413	Pescada cozida, batata, feijão verde e ovo cozido ^{3,4}	402
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Pão com manteiga e copo de leite ^{1,7}	289	Pão com fiambre e copo de leite ^{1,3,6,7,12}	234	Pão de leite e iogurte ^{1,7}	237	Pão com manteiga e copo de leite ^{1,7}	289	Pão com fiambre e copo de leite ^{1,3,6,7,12}	234

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 pescada ^{4,9}	Creme de cenoura e peito de frango	Creme de alho francês e peixe desfiado ⁴
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	Pápa látea ^{1,7}	Pápa látea ^{1,7}	logurte simples com fruta cozida ⁷	Pápa látea ^{1,7}	logurte 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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 6

DE 04 A 08 DE FEVEREIRO DE 2019

	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	Empadão de carne e salada de tomate e oregãos ^{6,7,12}	725	Massinha de pescada com delicias do mar ^{1,2,3,4,6,7,14}	752	Perú estufado com puré de batata e salada mista	594	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada ^{3,4,6,7,12}	972	Massa carbonara (fiambre e cogumelos) e salada mista ^{1,3,6,7,12}	795
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	212	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Pão com manteiga e copo de leite ^{1,7}	289	Pão com doce e copo de leite ^{1,7}	249	Pão com fiambre e copo de leite	271	Pão com queijo e copo de leite ^{1,7}	278	Bolo caseiro e copo de leite ^{1,3,7}	302

Ementa Creche

	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 abobora com espinafres	106	Creme de cenoura e ovo ralado ³	146	Creme de couve flor	103
Prato	Empadão de carne e salada de tomate e oregãos ^{6,7,12}	645	Massinha de pescada com delicias do mar ^{1,2,3,4,6,7,14}	629	Perú estufado com puré de batata e salada mista	502	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada ^{3,4,6,7,12}	821	Massa carbonara (fiambre e cogumelos) e salada mista ^{1,3,6,7,12}	657
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	212	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Pão com manteiga e copo de leite ^{1,7}	289	Pão com doce e copo de leite ^{1,7}	249	Pão com fiambre e copo de leite	271	Pão com queijo e copo de leite ^{1,7}	278	Bolo caseiro e copo de leite ^{1,3,7}	302

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 peixe desfiado ⁴	Creme de abobora com peru	Creme de cenoura e peixe 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}	Pápa látea ^{1,7}	logurte simples e bolacha	Pápa látea ^{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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 7

DE 11 A 15 DE FEVEREIRO DE 2019

	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	Feijão verde	106	Canja c/massinhas	
Prato	Nouguetes de frango, arroz de ervilhas, alface e beterraba ^{1,3,6,7}	775	Bacalhau espiritual e salada mista ^{4,7}	640	Frango assado, massa espiral e salada de tomate ¹	492	Pescada desfiada e salada camponesa ⁴	400	Almondégas estufadas c/ molho de cenoura e esparguete	
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta assada	89	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	
Lanche	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289	Copo de leite e pão com queijo ^{1,7}	278	logurte e pão com fiambre ^{1,3,6,7,12}	271	Copo de leite e pão com doce ^{1,7}	249	Copo de leite e bolo caseiro	

Ementa Creche

	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	Feijão verde	106	Canja c/ massinhad	
Prato	Nouguetes de frango, arroz de ervilhas, alface e beterraba ^{1,3,6,7}	619	Bacalhau espiritual e salada mista ^{4,7}	624	Frango assado, massa espiral e salada de tomate ¹	416	Pescada desfiada e salada camponesa ⁴	387	Almondégas estufadas em molho de cenoura e esparguete	
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta assada	89	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	
Lanche	Copo de leite e pão com manteiga ^{1,7}	289	Copo de leite e pão com queijo ^{1,7}	278	logurte e pão com fiambre ^{1,3,6,7,12}	271	Copo de leite e pão com doce ^{1,7}	249	Copo de leite e bolo caseiro	

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 vitela passada ⁹	Creme de alho francês e pescada ⁴	Creme de legumes e frango ⁹	Creme de feijão verde e peixe desfiado ⁴	Caldinho de frango c/ massinhas
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	Pápa látea ^{1,7}	Pápa látea ^{1,7}	logurte com fruta batida ⁷	Pápa látea ^{1,7}	logurte com fruta

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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 8

DE 18 A 22 DE FEVEREIRO DE 2019

	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	Bolonhesa de carne de vitela e cenoura às rodelas ^{1,12}	893	Rissóis de pescada, arroz de legumes e salada de de alfaca ^{1,3,4,6,7}	813	Perna de peru estufada, esparguete e cenoura cozida ¹	837	Bacalhau fresco cozido, batata, cenoura, milho e ervilhas ⁴	454	Tirinhas de porco estufadas, arroz branco ^{6,7} e salada mista	878
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Pão com manteiga e copo de leite ^{1,7}	289	Pão com queijo e copo de leite ^{1,7}	278	Pão com fiambre e iogurte ^{1,3,6,7,12}	271	Pão com doce e copo de leite ^{1,7}	249	Pão de leite com manteiga e copo de leite ^{1,7}	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 ¹	198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
Prato	Bolonhesa de carne de vitela e cenoura às rodelas ^{1,12}	740	Rissóis de pescada, arroz de legumes e salada de de alfaca ^{1,3,4,6,7}	722	Perna de peru estufada, esparguete e cenoura cozida ¹	701	Bacalhau fresco cozido, batata, cenoura, milho e ervilhas ⁴	421	Tirinhas de porco estufadas, arroz branco ^{6,7} e salada mista	771
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Pão com manteiga e copo de leite ^{1,7}	289	Pão com queijo e copo de leite ^{1,7}	278	Pão com fiambre e iogurte ^{1,3,6,7,12}	271	Pão com doce e copo de leite ^{1,7}	249	Pão de leite com manteiga e copo de leite ^{1,7}	276

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 abrótea 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}	Pápa látea ^{1,7}	logurte simples e puré de fruta ⁷	logurte simples e bolacha ^{1,7}	Pápa látea ^{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, ¹³Tremçoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.