

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 1

DE 25 DE FEVEREIRO A 01 DE MARÇO DE 2019

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de espinafres	109	Creme de cenoura c/ alho frances	117	Abóbora e <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	183	Creme de cenoura e <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	182	<b>Creme de legumes</b> <sup>9</sup>	112
Prato	<b>Saladinha de pescada colorida</b>	536	Carne de novilho picada c/ espiral	616	Frango estufado c/ esparguete	617	<b>Croquetes</b> de vitela e <b>arroz de legumes</b> <sup>1,3,6,7</sup>	792	<b>Massinha de badejo</b> e coentros <sup>1,4</sup>	732
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	<b>Fruta da época/ gelado</b>	204	Fruta cozida	77	Fruta da época	60
Lanche	<b>Pão c/ manteiga e copo de leite</b>	278	<b>copo de leite e pão c/ queijo</b>	302	<b>logurte e pão</b> com doce <sup>1,7</sup>	244	<b>Pão de leite</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup>	242	Copo de <b>leite e pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>	289

Ementa Creche

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Meio da manhã	Creme de espinafres		Creme de cenoura c/ alho francês	117	Abóbora e <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	183	Creme de cenoura e <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	182	<b>Creme de legumes</b> <sup>9</sup>	112
Sopa	<b>Saladinha de pescada c/cenoura</b>		Carne de novilho picada c/ espiral	560	Filetes de <b>pescada</b> no forno com molho de cenoura e <b>puré</b> de batata <sup>1,4,7</sup>	565	<b>Croquetes</b> de vitela e <b>arroz de legumes</b> <sup>1,3,6,7</sup>	605	<b>Massinha de badejo</b> e coentros <sup>1,4</sup>	610
Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	60	<b>Gelado</b> <sup>7</sup>	204	Fruta cozida	77	Fruta da época	60
Lanche	<b>Pão c/manteiga e copo de leite</b>		<b>logurte e pão com doce</b>	302	<b>logurte e pão</b> com doce <sup>1,7</sup>	244	<b>Pão de leite</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup>	242	Copo de <b>leite e pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>	289

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Fruta bolacha	Fruta /bolacha	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>
Prato	Creme de espinafres c/ pescada	Creme de cenoura c/carne de novilho	Creme de abóbora e filete de <b>peixe</b> <sup>4</sup>	Creme de cenoura e vitela	Creme de legumes e <b>pescada</b> <sup>4,9</sup>
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	<b>logurte simples e bolacha</b>	<b>Papa lactea</b>	<b>logurte</b> e fruta batida <sup>7</sup>	<b>logurte simples e bolacha</b> <sup>1,7</sup>	<b>Pápa látea</b> <sup>1,7</sup>

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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 04 A 08 DE MARÇO 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 <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	198	Creme de cenoura	214	<b>Creme de legumes</b> <sup>9</sup>	112
Prato	<b>Lasanha de carne</b> e salada de tomate <sup>1,6,7,12</sup>	818	Saladinha camponesa com <b>pescada</b> <sup>4</sup>	400	Perna de peru estufada, <b>esparguete</b> e rodela de cenoura salteada <sup>1</sup>	837	<b>Bolinhos de bacalhau, arroz de tomate e alface</b>	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 <b>leite e pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>	289	Copo de <b>leite e pão</b> com <b>queijo</b> <sup>1,7</sup>	278	<b>logurte e pão</b> com doce <sup>1,7</sup>	244	Copo de leite e pão c/ fiambre	302	Copo de <b>leite e pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>	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 <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	198	Creme de cenoura	214	<b>Creme de legumes</b> <sup>9</sup>	112
Prato	<b>Lasanha de carne</b> e salada de tomate <sup>1,6,7,12</sup>	664	Saladinha camponesa com <b>pescada</b> <sup>4</sup>	387	Perna de peru estufada, <b>esparguete</b> e rodela de cenoura salteada <sup>1</sup>	701	<b>Bolinhos de bacalhau, arroz de tomate e alface</b>	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 <b>leite e pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>	289	Copo de <b>leite e pão</b> com <b>queijo</b> <sup>1,7</sup>	278	<b>logurte e pão</b> com doce <sup>1,7</sup>	244	Copo de leite e pão c/ fiambre	302	Copo de <b>leite e pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>	289

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>	Fruta / bolacha	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>
Sopa	Creme de abóbora e vitela	Creme de couve flor e <b>pescada</b> <sup>4</sup>	Caldinho de peru passado	Creme de cenoura e abrotea	<b>Creme de legumes</b> e frango <sup>9</sup>
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	<b>logurte</b> com <b>bolacha</b> <sup>1,7</sup>	<b>Pápa látea</b> <sup>1,7</sup>	<b>logurte</b> com fruta batida <sup>7</sup>	<b>Papa latea</b>	<b>logurte</b> com <b>bolacha</b> <sup>1,7</sup>

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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 11 A 15 DE MARÇO DE 2019

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de legumes com espinafres <sup>9</sup>	109	Creme de cenoura e feijão verde	101	Creme de feijão com hortaliça	214	Canja com massinhas <sup>1</sup>	198	Creme de alho francês	117
Prato	Pescada à Gomes de Sá com salada <sup>3,4</sup>	493	Rolo de carne, esparguete e macedónia <sup>1,6,12</sup>	811	Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista <sup>4,6,7</sup>	697	Frango assado com oregãos, massa espiral e salada de alface <sup>1</sup>	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 <sup>1,7</sup>	284	Pão com fiambre e copo de leite <sup>1,3,6,7,12</sup>	234	Pão de leite e iogurte <sup>1,7</sup>	237	Pão com manteiga e copo de leite <sup>1,7</sup>	289	Pão com fiambre e copo de leite <sup>1,3,6,7,12</sup>	234

Ementa Creche

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de legumes com espinafres <sup>9</sup>	109	Creme de cenoura e feijão verde	101	Creme de feijão com hortaliça	214	Canja com massinhas <sup>1</sup>	198	Creme de alho francês	117
Prato	Pescada à Gomes de Sá com salada <sup>3,4</sup>	323	Rolo de carne, esparguete e macedónia <sup>1,6,12</sup>	659	Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista <sup>4,6,7</sup>	619	Frango assado com oregãos, massa espiral e salada de alface <sup>1</sup>	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 <sup>1,7</sup>	284	Pão com fiambre e copo de leite <sup>1,3,6,7,12</sup>	234	Pão de leite e iogurte <sup>1,7</sup>	237	Pão com manteiga e copo de leite <sup>1,7</sup>	289	Pão com fiambre e copo de leite <sup>1,3,6,7,12</sup>	234

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>
Sopa	Creme de legumes e peixe desfiado <sup>4,9</sup>	Creme de cenoura com feijão verde e vitela	Creme de legumes e pescada <sup>4</sup>	Creme de cenoura e peito de frango	Creme de alho francês e peixe desfiado <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte simples e bolacha <sup>1,7</sup>	Pápa látea <sup>1,7</sup>	logurte simples com fruta cozida <sup>7</sup>	Pápa látea <sup>1,7</sup>	logurte simples e bolacha <sup>1,7</sup>

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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 18 A 22 DE MARÇO 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 <sup>6,7</sup>	877	Bacalhau com molho branco e cenoura ralada <sup>1,4,6,7</sup>	586	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado <sup>1,6,12</sup>	633	Tesourinhos no forno e salada camponesa <sup>1,4</sup>	462	Strogonoff de porco, arroz de cenoura e salada mista <sup>1,6,7</sup>	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 <sup>1,7</sup>	289	Pão com queijo e copo de leite <sup>1,7</sup>	278	Pão com doce e copo de leite <sup>1,7</sup>	249	Pão de leite e copo de leite <sup>1,7</sup>	242	Copo de leite e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	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 <sup>6,7</sup>	751	Bacalhau com molho branco e cenoura ralada <sup>1,4,6,7</sup>	570	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado <sup>1,6,12</sup>	565	Tesourinhos no forno e salada camponesa <sup>1,4</sup>	605	Strogonoff de porco, arroz de cenoura e salada mista <sup>1,6,7</sup>	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 <sup>1,7</sup>	289	Pão com queijo e copo de leite <sup>1,7</sup>	278	Pão com doce e copo de leite <sup>1,7</sup>	249	Pão de leite e copo de leite <sup>1,7</sup>	242	Copo de leite e pão com manteiga <sup>1,7</sup>	289

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>
Sopa	Creme de alho francês com peito de frango	Creme de abóbora e ervilhas com pescada <sup>4</sup>	Creme de legumes e vitela <sup>9</sup>	Creme de cenoura e peixe <sup>4</sup>	Creme de legumes e frango <sup>9</sup>
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte simples e bolacha <sup>1,7</sup>	logurte simples e bolacha <sup>1,7</sup>	Pápa látea <sup>1,7</sup>	logurte simples e fruta batida <sup>7</sup>	Pápa látea <sup>1,7</sup>

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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 25 A 29 DE MARÇO DE 2019

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	112	Creme de cenoura e feijão verde	101	Creme de feijão com hortaliça	214	Canja com <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	198	Creme de alho francês	117
Prato	Lasanha de Salmão <sup>1,4,6,7</sup>	845	Arroz de carne à salsicheiro e salada de alface e cenoura ralada <sup>6,7</sup>	867	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	871	Perna de frango assada, <b>massa espiral</b> , salada de alface e couve roxa <sup>1</sup>	489	Pescada cozida, batata, feijão verde e ovo cozido <sup>3,4</sup>	435
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelado <sup>7</sup>	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Pão com manteiga e copo de leite <sup>1,7</sup>	289	Pão com fiambre e copo de leite <sup>1,3,6,7,12</sup>	234	Pão de leite e iogurte <sup>1,7</sup>	237	Pão com manteiga e copo de leite <sup>1,7</sup>	289	Pão com fiambre e copo de leite <sup>1,3,6,7,12</sup>	234

Ementa Creche

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	112	Creme de cenoura e feijão verde	101	Creme de feijão com hortaliça	214	Canja com <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	198	Creme de alho francês	117
Prato	Lasanha de Salmão <sup>1,4,6,7</sup>	684	Arroz de carne à salsicheiro e salada de alface e cenoura ralada <sup>6,7</sup>	726	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	721	Perna de frango assada, <b>massa espiral</b> , salada de alface e couve roxa <sup>1</sup>	413	Pescada cozida, batata, feijão verde e ovo cozido <sup>3,4</sup>	402
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelado <sup>7</sup>	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Pão com manteiga e copo de leite <sup>1,7</sup>	289	Pão com fiambre e copo de leite <sup>1,3,6,7,12</sup>	234	Pão de leite e iogurte <sup>1,7</sup>	237	Pão com manteiga e copo de leite <sup>1,7</sup>	289	Pão com fiambre e copo de leite <sup>1,3,6,7,12</sup>	234

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>
Sopa	Creme de legumes e abrótea <sup>4,9</sup>	Creme de cenoura com feijão verde e vitela	Creme de legumes e pescada <sup>4,9</sup>	Creme de cenoura e peito de frango	Creme de alho francês e peixe desfiado <sup>4</sup>
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	Pápa látea <sup>1,7</sup>	Pápa látea <sup>1,7</sup>	logurte simples com fruta cozida <sup>7</sup>	Pápa látea <sup>1,7</sup>	logurte simples e bolacha <sup>1,7</sup>

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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 01 A 05 DE ABRIL DE 2019

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	112	Creme de courgette e massinhas <sup>1</sup>	177	Creme de abóbora e espinafres	106	Creme de cenoura e ovo ralado <sup>3</sup>	146	Creme de couve flor	103
Prato	Empadão de carne e salada de tomate e oregãos <sup>6,7,12</sup>	725	Massinha de pescada com delicias do mar <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	752	Perú estufado com puré de batata e salada mista	594	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada <sup>3,4,6,7,12</sup>	972	Massa carbonara (fiambre e cogumelos) e salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup>	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 <sup>1,7</sup>	289	Pão com doce e copo de leite <sup>1,7</sup>	249	Pão com fiambre e copo de leite	271	Pão com queijo e copo de leite <sup>1,7</sup>	278	Bolo caseiro e copo de leite <sup>1,3,7</sup>	302

Ementa Creche

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	112	Creme de courgette e massinhas <sup>1</sup>	177	Creme de abobora com espinafres	106	Creme de cenoura e ovo ralado <sup>3</sup>	146	Creme de couve flor	103
Prato	Empadão de carne e salada de tomate e oregãos <sup>6,7,12</sup>	645	Massinha de pescada com delicias do mar <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	629	Perú estufado com puré de batata e salada mista	502	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada <sup>3,4,6,7,12</sup>	821	Massa carbonara (fiambre e cogumelos) e salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup>	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 <sup>1,7</sup>	289	Pão com doce e copo de leite <sup>1,7</sup>	249	Pão com fiambre e copo de leite	271	Pão com queijo e copo de leite <sup>1,7</sup>	278	Bolo caseiro e copo de leite <sup>1,3,7</sup>	302

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>
Sopa	Creme de legumes e vitela <sup>9</sup>	Creme de courgette e peixe desfiado <sup>4</sup>	Creme de abobora com peru	Creme de cenoura e peixe <sup>4</sup>	Creme de alho francês e peito de frango
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	logurte simples e bolacha <sup>1,7</sup>	Pápa látea <sup>1,7</sup>	logurte simples e bolacha	Pápa látea <sup>1,7</sup>	logurte simples com bolacha <sup>1,7</sup>

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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 08 A 12 DE ABRIL DE 2019

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	112	Alho francês	117	Juliana	104	Feijão verde	106	Canja c/massinhas	
Prato	Nouguetes de frango, arroz de ervilhas, alface e beterraba <sup>1,3,6,7</sup>	775	Bacalhau espiritual e salada mista <sup>4,7</sup>	640	Frango assado, massa espiral e salada de tomate <sup>1</sup>	492	Pescada desfiada e salada camponesa <sup>4</sup>	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 <sup>1,7</sup>	289	Copo de leite e pão com queijo <sup>1,7</sup>	278	logurte e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,12</sup>	271	Copo de leite e pão com doce <sup>1,7</sup>	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 <sup>9</sup>	112	Alho francês	117	Juliana	104	Feijão verde	106	Canja c/ massinhad	
Prato	Nouguetes de frango, arroz de ervilhas, alface e beterraba <sup>1,3,6,7</sup>	619	Bacalhau espiritual e salada mista <sup>4,7</sup>	624	Frango assado, massa espiral e salada de tomate <sup>1</sup>	416	Pescada desfiada e salada camponesa <sup>4</sup>	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 <sup>1,7</sup>	289	Copo de leite e pão com queijo <sup>1,7</sup>	278	logurte e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,12</sup>	271	Copo de leite e pão com doce <sup>1,7</sup>	249	Copo de leite e bolo caseiro	

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha <sup>1</sup>	Fruta / bolacha
Sopa	Creme de legumes e vitela passada <sup>9</sup>	Creme de alho francês e pescada <sup>4</sup>	Creme de legumes e frango <sup>9</sup>	Creme de feijão verde e peixe desfiado <sup>4</sup>	Caldinho de frango c/ massinhas
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	Pápa látea <sup>1,7</sup>	Pápa látea <sup>1,7</sup>	logurte com fruta batida <sup>7</sup>	Pápa látea <sup>1,7</sup>	logurte com fruta

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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 15 A 19 DE ABRIL 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 <b>massinhas</b> e hortelã <sup>1</sup>	198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
Prato	<b>Bolonhesa</b> de carne de vitela e cenoura às rodelas <sup>1,12</sup>	893	<b>Rissóis de pescada, arroz de legumes</b> e salada de de alfaca <sup>1,3,4,6,7</sup>	813	Perna de peru estufada, <b>esparguete</b> e cenoura cozida <sup>1</sup>	837	<b>Bacalhau</b> fresco cozido, batata, cenoura, milho e ervilhas <sup>4</sup>	454	Tirinhas de porco estufadas, <b>arroz branco</b> <sup>6,7</sup> e salada mista	878
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	<b>Gelado</b> <sup>7</sup>	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	<b>Pão com manteiga</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup>	289	<b>Pão com queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup>	278	<b>Pão com fiambre</b> e <b>iogurte</b> <sup>1,3,6,7,12</sup>	271	<b>Pão com doce</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup>	249	<b>Pão de leite</b> com <b>manteiga</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup>	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 <b>massinhas</b> e hortelã <sup>1</sup>	198	Feijão com hortaliça	214	Creme de ervilhas com coentros	123
Prato	<b>Bolonhesa</b> de carne de vitela e cenoura às rodelas <sup>1,12</sup>	740	<b>Rissóis de pescada, arroz de legumes</b> e salada de de alfaca <sup>1,3,4,6,7</sup>	722	Perna de peru estufada, <b>esparguete</b> e cenoura cozida <sup>1</sup>	701	<b>Bacalhau</b> fresco cozido, batata, cenoura, milho e ervilhas <sup>4</sup>	421	Tirinhas de porco estufadas, <b>arroz branco</b> <sup>6,7</sup> e salada mista	771
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	<b>Gelado</b> <sup>7</sup>	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	<b>Pão com manteiga</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup>	289	<b>Pão com queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup>	278	<b>Pão com fiambre</b> e <b>iogurte</b> <sup>1,3,6,7,12</sup>	271	<b>Pão com doce</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup>	249	<b>Pão de leite</b> com <b>manteiga</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup>	276

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>	Fruta / <b>bolacha</b> <sup>1</sup>
Sopa	Creme de espinafres e vitela	Creme de alho francês e <b>abrótea</b> <sup>4</sup>	Caldinho de peru passado	Creme de cenoura e <b>peixe</b> desfiado <sup>4</sup>	<b>Creme de legumes</b> e peito de frango <sup>9</sup>
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	<b>logurte</b> simples e <b>bolacha</b> <sup>1,7</sup>	<b>Pápa látea</b> <sup>1,7</sup>	<b>logurte</b> simples e puré de fruta <sup>7</sup>	<b>logurte</b> simples e <b>bolacha</b> <sup>1,7</sup>	<b>Pápa látea</b> <sup>1,7</sup>

**Nota:**

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