

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 4

DE 22 A 27 DE MARÇO DE 2021

	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	Peito de frango estufado, arroz branco e macedónia ^{6,7}	692	Bacalhau com molho branco e cenoura ralada ^{1,4,6,7}	586	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado ^{1,6,12}	454	Tesourinhos no forno e salada camponesa ^{1,4}	525	Strogonoff de porco, arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,7,12}	664
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta assada	89
Lanche	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite ^{1,7}	289/245 /242	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247

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	113	Creme de feijão e hortaliça	214
Prato	Peito de frango estufado, arroz branco e macedónia ^{6,7}	636	Bacalhau com molho branco e cenoura ralada ^{1,4,6,7}	570	Hambúrguer de vitela, esparguete e feijão verde salteado ^{1,6,12}	390	Tesourinhos no forno e salada camponesa ^{1,4}	454	Strogonoff de porco, arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,7,12}	554
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta assada	89
Lanche	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite ^{1,7}	289/245 /242	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Creme de alho francês com peito de frango	Creme de abóbora e ervilhas com pescada ¹	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	iogurte e fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e 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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 5

DE 29 A 02 DE ABRIL DE 2021

	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}	665	Arroz de carne à salsicheiro e salada de alface e cenoura ralada ^{6,7}	673	Bolonhesa de atum ^{1,4}	702	Perna de frango assada, massa espiral, salada de alface e couve roxa ¹	495	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	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite ^{1,7}	289/245 /242	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247

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}	576	Arroz de carne à salsicheiro e salada de alface e cenoura ralada ^{6,7}	566	Bolonhesa de atum ^{1,4}	624	Perna de frango assada, massa espiral, salada de alface e couve roxa ¹	421	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	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite ^{1,7}	289/245 /242	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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	iogurte e fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e 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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 6

DE 05 A 09 DE ABRIL DE 2021

	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}	794	Massinha de pescada com delicias do mar ^{1,2,3,4,6,7,14}	575	Perú estufado com puré de batata e salada mista ^{6,7}	713	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada ^{3,4,6,7,12}	663	Massa carbonara (fiambre e cogumelos) e salada mista ^{1,3,6,7,12}	568
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite ^{1,7}	289/245 /242	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247

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}	749	Massinha de pescada com delicias do mar ^{1,2,3,4,6,7,14}	523	Perú estufado com puré de batata e salada mista ^{6,7}	649	Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada ^{3,4,6,7,12}	608	Massa carbonara (fiambre e cogumelos) e salada mista ^{1,3,6,7,12}	511
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite ^{1,7}	289/245 /242	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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	iogurte e fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e 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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 7

DE 12 A 16 DE ABRIL DE 2021

	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 com massinhas ¹	198
Prato	Nouguetes de frango, arroz de ervilhas, alface e beterraba ^{1,3,6,7}	589	Bacalhau espiritual e salada mista ^{4,7}	710	Frango assado, massa espiral e salada de tomate ¹	498	Pescada desfiada e salada camponesa ⁴	425	Almôndegas estufadas com molho de cenoura e esparguete ^{1,6,12}	569
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta assada	89	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite ^{1,7}	289/245 /242	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247

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 com massinhas ¹	198
Prato	Nouguetes de frango, arroz de ervilhas, alface e beterraba ^{1,3,6,7}	504	Bacalhau espiritual e salada mista ^{4,7}	624	Frango assado, massa espiral e salada de tomate ¹	422	Pescada desfiada e salada camponesa ⁴	392	Almôndegas estufadas com molho de cenoura e esparguete ^{1,6,12}	513
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta assada	89	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite ^{1,7}	289/245 /242	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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 com massinhas
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte e fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e 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 Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 8

DE 19 A 23 DE ABRIL DE 2021

	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 ^{1,6,12}	714	Rissóis de pescada, arroz de legumes e salada de de alface ^{1,3,4,6,7}	748	Perna de peru estufada, esparguete e cenoura cozida ¹	658	Bacalhau fresco cozido, batata, cenoura, milho e ervilhas ⁴	453	Tirinhas de porco estufadas, arroz branco ^{6,7} e salada mista	646
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite ^{1,7}	289/245 /242	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247

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 ^{1,6,12}	633	Rissóis de pescada, arroz de legumes e salada de de alface ^{1,3,4,6,7}	679	Perna de peru estufada, esparguete e cenoura cozida ¹	594	Bacalhau fresco cozido, batata, cenoura, milho e ervilhas ⁴	420	Tirinhas de porco estufadas, arroz branco ^{6,7} e salada mista	580
Sobremesa	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204	Fruta da época	60	Fruta da época	60
Lanche	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247	Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite ^{1,7}	289/245 /242	Fruta, iogurte e meio pão com manteiga ^{1,7}	270	Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite ^{1,7}	289/245 /247

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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	iogurte e fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e fruta ⁷	Papa láctea ^{1,7}	iogurte e 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.