

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 1

DE 10 A 14 DE JANEIRO DE 2022

|           | 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 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     | Saladinha de <b>pescada</b> colorida <sup>4</sup>                          | 425  | Carne de novilho picada com <b>espiral</b> <sup>1</sup>   | 660         | Filetes de <b>pescada</b> no forno com molho de cenoura e <b>puré de batata</b> <sup>1,6,7</sup>    | 617         | <b>Croquetes</b> de vitela e <b>arroz de legumes</b> <sup>1,3,6,7</sup>    | 783  | <b>Massinha de badejo</b> e coentros <sup>1,4</sup>   | 554         |
| Sobremesa | Fruta da época   | 60   | Fruta da época  | 60          | Fruta da época / <b>Gelado</b> <sup>7</sup>   | 60/204      | Fruta cozida   | 77   | Fruta da época  | 60          |
| Lanche    | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou marmelada e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 |

Ementa Creche

|               | 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 <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          | Saladinha de <b>pescada</b> com cenoura <sup>4</sup>                       | 338  | Carne de novilho picada com <b>espiral</b> <sup>1</sup>   | 579         | Filetes de <b>pescada</b> no forno com molho de cenoura e <b>puré de batata</b> <sup>1,4,7</sup>    | 565         | <b>Croquetes</b> de vitela e <b>arroz de legumes</b> <sup>1,3,6,7</sup>    | 685  | <b>Massinha de badejo</b> e coentros <sup>1,4</sup>   | 504         |
| Sobremesa     | Fruta da época   | 60   | Fruta da época  | 60          | <b>Gelado</b> <sup>7</sup>  | 204         | Fruta cozida   | 77   | Fruta da época  | 60          |
| Lanche        | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou marmelada e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 |

Ementa Berçário

|               | 2ª Feira  | 3ª Feira                              | 4ª Feira   | 5ª Feira                          | 6ª Feira   |
|---------------|---|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| Meio da manhã | Fruta   | Fruta                                 | Fruta  | Fruta                             | Fruta  |
| Prato         | Creme de espinafres com <b>pescada</b> <sup>4</sup> | Creme de cenoura com carne de novilho | Creme de abóbora e <b>filete de 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>iogurte</b> e fruta <sup>7</sup>                 | <b>Papa láctea</b> <sup>1,7</sup>     | <b>iogurte</b> e fruta <sup>7</sup>                    | <b>Papa láctea</b> <sup>1,7</sup> | <b>iogurte</b> e fruta <sup>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 17 A 21 DE JANEIRO DE 2022

|           | 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>             | 638  | Saladinha camponesa com <b>pescada</b> <sup>4</sup>   | 425         | Perna de peru estufada, <b>esparguete</b> e rodela de cenoura salteada <sup>1</sup>                 | 703         | <b>Bolinhos de bacalhau, arroz de tomate</b> e salada de alface <sup>3,4,6,12</sup> | 659  | 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    | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou marmelada e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>          | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 |

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>             | 556  | Saladinha camponesa com <b>pescada</b> <sup>4</sup>   | 392         | Perna de peru estufada, <b>esparguete</b> e rodela de cenoura salteada <sup>1</sup>                 | 639         | <b>Bolinhos de bacalhau, arroz de tomate</b> e salada de alface <sup>3,4,6,12</sup> | 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, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou marmelada e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>          | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 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 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>iogurte</b> e fruta <sup>7</sup> | <b>Papa láctea</b> <sup>1,7</sup>                 | <b>iogurte</b> e fruta <sup>7</sup> | <b>Papa láctea</b> <sup>1,7</sup> | <b>iogurte</b> e fruta <sup>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 24 A 28 DE JANEIRO DE 2022

|           | 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 <b>massinhas</b> <sup>1</sup>   | 198  | Creme de alho francês   | 117         |
| Prato     | Pescada à Gomes de Sá com salada <sup>3,4</sup>                            | 492  | Rolo de carne, esparguete e macedónia <sup>1,6,12</sup>   | 590         | Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista <sup>4,6,7</sup>                                    | 738         | Frango assado com oregãos, <b>massa espiral</b> e salada de alface <sup>1</sup> | 495  | <b>Cardinal</b> no forno com batata corada e salada <sup>4</sup>  | 585         |
| Sobremesa | Fruta cozida com canela  | 77   | Fruta da época  | 60          | Gelatina  | 110         | Fruta da época  | 60   | Fruta da época  | 60          |
| Lanche    | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou marmelada e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>      | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 |

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 <b>massinhas</b> <sup>1</sup>   | 198  | Creme de alho francês   | 117         |
| Prato     | Pescada à Gomes de Sá com salada <sup>3,4</sup>                            | 457  | Rolo de carne, esparguete e macedónia <sup>1,6,12</sup>   | 518         | Empadão de atum (arroz) no forno e salada mista <sup>4,6,7</sup>                                    | 660         | Frango assado com oregãos, <b>massa espiral</b> e salada de alface <sup>1</sup> | 419  | <b>Cardinal</b> no forno com batata corada e salada <sup>4</sup>  | 553         |
| Sobremesa | Fruta cozida com canela  | 77   | Fruta da época  | 60          | Gelatina  | 110         | Fruta da época  | 60   | Fruta da época  | 60          |
| Lanche    | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou marmelada e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>      | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 |

Ementa Berçário

|               | 2ª Feira   | 3ª Feira                                   | 4ª Feira                                       | 5ª Feira                           | 6ª Feira   |
|---------------|--|--|--|------------------------------------|--|
| Meio da manhã | Fruta  | Fruta                                      | Fruta  | Fruta                              | Fruta  |
| Sopa          | <b>Creme de legumes</b> e <b>peixe</b> desfiado <sup>4,9</sup> | Creme de cenoura com feijão verde e vitela | Creme de legumes e <b>pescada</b> <sup>4</sup> | Creme de cenoura e peito de frango | Creme de alho francês e <b>peixe</b> desfiado <sup>4</sup> |
| Sobremesa     | Fruta cozida   | Fruta cozida                               | Fruta cozida                                   | Fruta cozida                       | Fruta cozida   |
| Lanche        | <b>iogurte</b> e fruta <sup>7</sup>                            | <b>Papa láctea</b> <sup>1,7</sup>          | <b>iogurte</b> e fruta <sup>7</sup>            | <b>Papa láctea</b> <sup>1,7</sup>  | <b>iogurte</b> e fruta <sup>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 31 DE JANEIRO A 04 DE FEVEREIRO DE 2022

|           | 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 <sup>6,7</sup> | 692  | 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> | 454         | Tesourinhos no forno e salada camponesa <sup>1,4</sup> | 525  | Strogonoff de porco, arroz de cenoura e salada mista <sup>1,6,7,12</sup> | 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 <sup>1,7</sup>             | 270  | Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite <sup>1,7</sup>    | 289/245/242 | Fruta, iogurte e meio pão com manteiga <sup>1,7</sup>  | 270  | Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite <sup>1,7</sup>     | 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 <sup>6,7</sup> | 636  | 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> | 390         | Tesourinhos no forno e salada camponesa <sup>1,4</sup> | 454  | Strogonoff de porco, arroz de cenoura e salada mista <sup>1,6,7,12</sup> | 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 <sup>1,7</sup>             | 270  | Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite <sup>1,7</sup>    | 289/245/242 | Fruta, iogurte e meio pão com manteiga <sup>1,7</sup>  | 270  | Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite <sup>1,7</sup>     | 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 <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        | iogurte e fruta <sup>7</sup>              | Papa láctea <sup>1,7</sup>                           | iogurte e fruta <sup>7</sup>           | Papa láctea <sup>1,7</sup>            | iogurte e fruta <sup>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 07 A 11 DE FEVEREIRO DE 2022

|           | 2ª Feira   | KCAL | 3ª Feira | KCAL | 4ª Feira  | KCAL        | 5ª Feira  | KCAL | 6ª Feira  | KCAL        |
|-----------|--|------|----------|------|---|-------------|---|------|---|-------------|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>9</sup>  | 112  | FERIADO  |      | 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>                                       | 665  |          |      | <b>Bolonhesa de atum</b> <sup>1,4</sup>   | 702         | Perna de frango assada, <b>massa espiral</b> , salada de alface e couve roxa <sup>1</sup> | 495  | <b>Pescada</b> cozida, batata, feijão verde e ovo cozido <sup>3,4</sup>                                 | 435         |
| Sobremesa | Fruta da época   | 60   |          |      | <b>Gelado</b> <sup>7</sup>  | 204         | Fruta da época  | 60   | Fruta da época  | 60          |
| Lanche    | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  |          |      | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou marmelada e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>                | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 |

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  | FERIADO  |      | 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>                                       | 576  |          |      | <b>Bolonhesa de atum</b> <sup>1,4</sup>   | 624         | Perna de frango assada, <b>massa espiral</b> , salada de alface e couve roxa <sup>1</sup> | 421  | <b>Pescada</b> cozida, batata, feijão verde e ovo cozido <sup>3,4</sup>                                 | 402         |
| Sobremesa | Fruta da época   | 60   |          |      | <b>Gelado</b> <sup>7</sup>  | 204         | Fruta da época  | 60   | Fruta da época  | 60          |
| Lanche    | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  |          |      | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou marmelada e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>                | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 |

Ementa Berçário

|               | 2ª Feira   | 3ª Feira | 4ª Feira   | 5ª Feira                           | 6ª Feira   |
|---------------|--|----------|--|------------------------------------|--|
| Meio da manhã | Fruta  | FERIADO  | Fruta  | Fruta                              | Fruta  |
| Sopa          | <b>Creme de legumes e abrótea</b> <sup>4,9</sup> |          | <b>Creme de legumes e pescada</b> <sup>4,9</sup> | Creme de cenoura e peito de frango | Creme de alho francês e <b>peixe</b> desfiado <sup>4</sup> |
| Sobremesa     | Fruta cozida                                     |          | Fruta cozida                                     | Fruta cozida                       | Fruta cozida   |
| Lanche        | <b>iogurte</b> e fruta <sup>7</sup>              |          | <b>iogurte</b> e fruta <sup>7</sup>              | <b>Papa láctea</b> <sup>1,7</sup>  | <b>iogurte</b> e fruta <sup>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 14 A 18 DE FEVEREIRO DE 2022

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

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 abóbora 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> | 749  | Massinha de pescada com delicias do mar <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>    | 523         | Perú estufado com puré de batata e salada mista <sup>6,7</sup>          | 649         | Pastelinhos de bacalhau, arroz de tomate e cenoura ralada <sup>3,4,6,7,12</sup> | 608  | Massa carbonara (fiambre e cogumelos) e salada mista <sup>1,3,6,7,12</sup> | 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 <sup>1,7</sup>           | 270  | Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, iogurte e meio pão com manteiga <sup>1,7</sup>                           | 270  | Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite <sup>1,7</sup>       | 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 <sup>9</sup> | Creme de courgette e peixe desfiado <sup>4</sup> | Creme de abóbora com Perú    | 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        | iogurte e fruta <sup>7</sup>           | Papa láctea <sup>1,7</sup>                       | iogurte e fruta <sup>7</sup> | Papa láctea <sup>1,7</sup>            | iogurte e fruta <sup>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 21 A 25 DE FEVEREIRO DE 2022

|           | 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 com massinhas <sup>1</sup>   | 198         |
| Prato     | Nouguetes de frango, arroz de ervilhas, alface e beterraba <sup>1,3,6,7</sup> | 589  | Bacalhau espiritual e salada mista <sup>4,7</sup>                    | 710         | Frango assado, massa espiral e salada de tomate <sup>1</sup>            | 498         | Pescada desfiada e salada camponesa <sup>4</sup>      | 425  | Almôndegas estufadas com molho de cenoura e esparguete <sup>1,6,12</sup> | 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 <sup>1,7</sup>                         | 270  | Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, iogurte e meio pão com manteiga <sup>1,7</sup> | 270  | Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite <sup>1,7</sup>     | 289/245/247 |

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 com massinhas <sup>1</sup>   | 198         |
| Prato     | Nouguetes de frango, arroz de ervilhas, alface e beterraba <sup>1,3,6,7</sup> | 504  | Bacalhau espiritual e salada mista <sup>4,7</sup>                    | 624         | Frango assado, massa espiral e salada de tomate <sup>1</sup>            | 422         | Pescada desfiada e salada camponesa <sup>4</sup>      | 392  | Almôndegas estufadas com molho de cenoura e esparguete <sup>1,6,12</sup> | 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 <sup>1,7</sup>                         | 270  | Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | Pão com manteiga ou fiambre ou marmelada e copo de leite <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, iogurte e meio pão com manteiga <sup>1,7</sup> | 270  | Pão com manteiga ou fiambre ou queijo e copo de leite <sup>1,7</sup>     | 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 <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 com massinhas |
| Sobremesa     | Fruta cozida                                   | Fruta cozida                                 | Fruta cozida                           | Fruta cozida  | Fruta cozida                     |
| Lanche        | iogurte e fruta <sup>7</sup>                   | Papa láctea <sup>1,7</sup>                   | iogurte e fruta <sup>7</sup>           | Papa láctea <sup>1,7</sup>                          | iogurte e fruta <sup>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 8

DE 28 DE FEVEREIRO A 04 DE MARÇO DE 2022

|           | 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 de carne de vitela</b> e cenoura às rodelas <sup>1,6,12</sup> | 714  | <b>Rissóis de pescada, arroz de legumes</b> e salada de de alface <sup>1,3,4,6,7</sup>                  | 748         | Perna de peru estufada, <b>esparguete</b> e cenoura cozida <sup>1</sup>                                    | 658         | <b>Bacalhau</b> fresco cozido, batata, cenoura, milho e ervilhas <sup>4</sup> | 453  | Tirinhas de porco estufadas, <b>arroz branco</b> <sup>6,7</sup> e salada mista                          | 646         |
| 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    | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>marmelada</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>    | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 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 <b>massinhas</b> e hortelã <sup>1</sup>  | 198         | Feijão com hortaliça  | 214  | Creme de ervilhas com coentros  | 123         |
| Prato     | <b>Bolonhesa de carne de vitela</b> e cenoura às rodelas <sup>1,6,12</sup> | 633  | <b>Rissóis de pescada, arroz de legumes</b> e salada de de alface <sup>1,3,4,6,7</sup>                  | 679         | Perna de peru estufada, <b>esparguete</b> e cenoura cozida <sup>1</sup>                                    | 594         | <b>Bacalhau</b> fresco cozido, batata, cenoura, milho e ervilhas <sup>4</sup> | 420  | Tirinhas de porco estufadas, <b>arroz branco</b> <sup>6,7</sup> e salada mista                          | 580         |
| 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    | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup> | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/247 | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>marmelada</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 289/245/242 | Fruta, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>    | 270  | <b>Pão</b> com <b>manteiga</b> ou <b>fiambre</b> ou <b>queijo</b> e copo de <b>leite</b> <sup>1,7</sup> | 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 <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>iogurte</b> e fruta <sup>7</sup> | <b>Papa láctea</b> <sup>1,7</sup>                   | <b>iogurte</b> e fruta <sup>7</sup> | <b>Papa láctea</b> <sup>1,7</sup>                     | <b>iogurte</b> e fruta <sup>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.