

## Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 1

DE 07 A 11 DE NOVEMBRO 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	Bacalhau fresco no forno com batata corada e salada <sup>4</sup>	590
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	Bacalhau fresco no forno com batata corada e salada <sup>4</sup>	557
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 2

DE 14 A 18 DE NOVEMBRO 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>Pasteis 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 com 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 com 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 com 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>Pasteis 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 com 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 com 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 com 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 21 A 25 DE NOVEMBRO 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	Perna de frango assada e arroz de legumes	508	<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	Perna de frango assada e arroz de legumes	434	<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 frango	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 4

**DE 28 DE NOVEMBRO A 02 DE DEZEMBRO 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, <b>arroz branco</b> e macedónia <sup>6,7</sup>	692	<b>Bacalhau com molho branco</b> e cenoura ralada <sup>1,4,6,7</sup>	586	<b>Hambúrguer de vitela, esparguete</b> e feijão verde salteado <sup>1,6,12</sup>	454	<b>Tesourinhos</b> no forno e salada camponesa <sup>1,4</sup>	525	<b>Strogonoff de porco</b> , 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, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>	270	<b>Pão com 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 com 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 com 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 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, <b>arroz branco</b> e macedónia <sup>6,7</sup>	636	<b>Bacalhau com molho branco</b> e cenoura ralada <sup>1,4,6,7</sup>	570	<b>Hambúrguer de vitela, esparguete</b> e feijão verde salteado <sup>1,6,12</sup>	390	<b>Tesourinhos</b> no forno e salada camponesa <sup>1,4</sup>	454	<b>Strogonoff de porco</b> , 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, <b>iogurte</b> e meio <b>pão</b> com <b>manteiga</b> <sup>1,7</sup>	270	<b>Pão com 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 com 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 com 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 alho francês com peito de frango	Creme de abóbora e ervilhas com <b>pescada</b> <sup>4</sup>	<b>Creme de legumes</b> e vitela <sup>9</sup>	Creme de cenoura e <b>peixe</b> <sup>4</sup>	<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 5

DE 05 A 09 DE DEZEMBRO 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 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>	665	Arroz de carne à salsicheiro e salada de alface e cenoura ralada <sup>6,7</sup>	673	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	702	Perna de frango assada, <b>massa espiral</b> , salada de alface e couve roxa <sup>1</sup>	495	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	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 <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>	576	Arroz de carne à salsicheiro e salada de alface e cenoura ralada <sup>6,7</sup>	566	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	624	Perna de frango assada, <b>massa espiral</b> , salada de alface e couve roxa <sup>1</sup>	421	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	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 e abrótea</b> <sup>4,9</sup>	Creme de cenoura com feijão verde e vitela	<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	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 6

DE 12 A 16 DE DEZEMBRO 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	Rissóis de pescada, arroz de legumes e salada de de alface <sup>1,3,4,6,7</sup>	748	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 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>	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	Rissóis de pescada, arroz de legumes e salada de de alface <sup>1,3,4,6,7</sup>	679	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 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	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 19 A 23 DE DEZEMBRO 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	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	Salada de cavala com massa espiral, milho, cenoura e courgette <sup>1</sup>	562
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	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	Salada de cavala com massa espiral, milho, cenoura e courgette <sup>1</sup>	489
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 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>	Creme de legumes e vitela passada <sup>9</sup>	Creme de legumes e peixe desfiado <sup>4,9</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 8

DE 26 A 30 DE DEZEMBRO 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 rodela <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 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 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 rodela <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 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 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.