



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Feriado	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
		Feijão branco com lombardo	Creme de alho francês	Grão com espinafres	Creme de abóbora
		<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>
		Salada de pescada (com cenoura, ovo e brócolos)	Esparguete à bolonhesa <i>A acompanhar:</i> salada de alface e milho	Bacalhau à Gomes de Sá (com batata e ovo cozido) <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros	Rolo de carne misto (queijo e fiambre) com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada mista
		<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>
Lanche					
		Fruta	Gelatina	Fruta	Salada de frutas
		Sumo néctar tropical Pão com doce e/ou manteiga	Leite com cereais  Peça de fruta	logurte de aromas  Bolacha (Torrada ou Maria)  Peça de fruta	Leite  Pão com fiambre

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Feriado	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
		Creme de cenoura com lombardo	Creme de alho francês	Creme de espinafres	Creme de abóbora
		<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>
		Peixe grelhado com batatas, cenoura e feijão verde	Esparguete à bolonhesa	Peixe cozido (com batata, ovo cozido, cenoura e grão)	Bifinhos de peru com esparguete
		<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>
Lanche		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		logurte Natural	Fruta ralada com bolacha [Berçário] Leite com Pão [Aquisição]	Papa Nestum	logurte Natural
		Bolacha (Tostada ou Maria)			Pão (com manteiga/queijo)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora com ervilhas	<b>Sopa:</b> Creme de agrião	<b>Sopa:</b> Juliana	<b>Sopa:</b> Feijão manteiga com hortaliças	<b>Sopa:</b> Creme de <i>Courgettes</i>
	<b>Prato principal:</b> Esparguete com atum, cogumelos e natas <i>A acompanhar:</i> cenoura ralada	<b>Prato principal:</b> Bifinhos de frango de cebolada com massa espiral <i>A acompanhar:</i> salada mista	<b>Prato principal:</b> Lulas à primavera com arroz manteiga <i>A acompanhar:</i> salada de alface	<b>Prato principal:</b> Peru estufado com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface	<b>Prato principal:</b> Filetes panados com arroz de tomate <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Pudim de caramelo	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b> Leite Pão com fiambre	<b>Lanche</b> Iogurte de aromas Torradas com manteiga e/ou doce	<b>Lanche</b> Sumo néctar de pera Pão com queijo	<b>Lanche</b> Iogurte líquido com cereais Peça de fruta	<b>Lanche</b> Leite Pão com fiambre

### Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de abóbora com ervilhas	<b>Sopa:</b> Creme de agrião	<b>Sopa:</b> Juliana	<b>Sopa:</b> Sopa com hortaliça	<b>Sopa:</b> Creme de <i>Courgettes</i>
	<b>Prato principal:</b> Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos <i>A acompanhar:</i> cenoura e feijão verde cozidos	<b>Prato principal:</b> Bifinhos de frango grelhados com massa espiral	<b>Prato principal:</b> Salmão grelhado com arroz branco	<b>Prato principal:</b> Peru estufado com esparguete	<b>Prato principal:</b> Filetes de pescada grelhados com arroz
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b> Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	<b>Lanche</b> Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	<b>Lanche</b> Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	<b>Lanche</b> Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	<b>Lanche</b> Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Canja	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres	<b>Sopa:</b> Abóbora com agrião	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura com ervilhas	<b>Sopa:</b> Camponesa
	<b>Prato principal:</b> Frango estufado com macarrão <i>A acompanhar:</i> salada mista	<b>Prato principal:</b> Ovos mexidos com delícias do mar e arroz de ervilhas <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros	<b>Prato principal:</b> Perna de porco assada no forno com arroz de cenoura <i>A acompanhar:</i> espinafres salteados	<b>Prato principal:</b> Salada de pescada (quente) com batata e legumes (cenoura e feijão verde)	<b>Prato principal:</b> Almôndegas com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b>	Leite com cereais Peça de fruta	Sumo néctar de pêsego Pão com queijo	Leite Pão com fiambre	logurte de aromas Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres	<b>Sopa:</b> Abóbora com agrião	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura com ervilhas	<b>Sopa:</b> Camponesa
	<b>Prato principal:</b> Frango estufado com macarrão	<b>Prato principal:</b> Perca cozida com arroz de ervilhas	<b>Prato principal:</b> Bifes de frango grelhados	<b>Prato principal:</b> Salada de pescada (quente) c/ batata e legumes (cenoura e feijão verde)	<b>Prato principal:</b> Almôndegas com esparguete
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
<b>Lanch</b>	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Fruta ralada e/ou esmigalhada Bolacha (Torrada ou Maria)	logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Nabiças	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Feijão frade	<b>Sopa:</b> Caldo Verde	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura
	<b>Prato principal:</b> Douradinhos com arroz de ervilhas <i>A acompanhar:</i> Salada de alface e milho	<b>Prato principal:</b> Arroz de pato <i>A acompanhar:</i> salada de alface com rodela de laranja	<b>Prato principal:</b> Salada de atum com feijão frade <i>A acompanhar:</i> salada de tomate	<b>Prato principal:</b> Lasanha de carne <i>A acompanhar:</i> salada mista	<b>Prato principal:</b> Peixe cozido com brócolos e cenoura  <i>A acompanhar:</i> salada de alface
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Arroz doce	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b> Leite Pão com manteiga/doce	<b>Lanche</b> Leite Pão com fiambre	<b>Lanche</b> Iogurte líquido com cereais Peça de fruta	<b>Lanche</b> Sumo néctar tropical Pão com queijo	<b>Lanche</b> Iogurte de aromas com bolos secos Peça de fruta

**Sala “Dali” (Berçário e Aquisição à marcha)**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Nabiças	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Caldo Verde	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura
	<b>Prato principal:</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos	<b>Prato principal:</b> Arroz de Pato	<b>Prato principal:</b> Peixe cozido com legumes	<b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa	<b>Prato principal:</b> Peixe cozido com brócolos, batatas e cenoura
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b> Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	<b>Lanche</b> Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	<b>Lanche</b> Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	<b>Lanche</b> Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	<b>Lanche</b> Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)

## Ementa semanal

Dia 29/01/2018 até 02/02/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Canja	<b>Sopa:</b> Feijão com hortaliças	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas	<b>Sopa:</b> Agrião	<b>Sopa:</b> Creme de brócolos
	<b>Prato principal:</b> Pernas de frango assadas com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada	<b>Prato principal:</b> Feijoada de choco com arroz de manteiga <i>A acompanhar:</i> salada de alface	<b>Prato principal:</b> Ovos mexidos com salsichas e arroz de ervilhas <i>A acompanhar:</i> salada de alface e tomate	<b>Prato principal:</b> Massada de bacalhau <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros	<b>Prato principal:</b> Empadão de carne <i>A acompanhar:</i> salada de alface com milho
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b> Leite Pão com queijo	logurte de aromas Pão com fiambre	Leite com cereais Peça de fruta	Sumo néctar laranja/manga Torradas com manteiga e/ou doce Peça de fruta	Leite Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta

## Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas	<b>Sopa:</b> Agrião	<b>Sopa:</b> Creme de brócolos
	<b>Prato principal:</b> Pernas desfiadas de frango com esparguete	<b>Prato principal:</b> Lombos de pescada cozida com batata e cenoura	<b>Prato principal:</b> Bifinhos de frango com arroz de ervilhas	<b>Prato principal:</b> Massada de peixe	<b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b> Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Fruta ralada e/ou esmigalhada Bolacha (Torrada ou Maria)	logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.