

Ementa semanal Dia 05/03/2018 até 09/03/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de brócolos	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Feijão-verde	Sopa: Feijão branco com lombardo	Sopa: Abóbora com ervilhas
	Prato principal: Salada de <i>red-fish</i> com bata, cenoura e feijão-frade (quente) <i>A acompanhar:</i> cenoura e batata cozida	Prato principal: Fiambre com cogumelos acompanhar com massa espiral de legumes <i>A acompanhar:</i> espinafres salteados	Prato principal: Empadão de atum <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Frango à Brás <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Feijoada de choco acompanhar com arroz branco <i>A acompanhar:</i> salada de alface
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Arroz doce	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com fiambre	logurte com cereais Peça de fruta	Leite Bolos secos Peça de fruta	Sumo néctar tropical Pão com queijo	logurte de aromas Torradas com manteiga e/ou doce

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de brócolos	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Feijão-verde	Sopa: Creme com lombardo	Sopa: Abóbora com ervilhas
	Prato principal: Salada de <i>red-fish</i> (quente) <i>A acompanhar:</i> cenoura e batata cozida	Prato principal: Pernas de frango estufadas com massa espiral	Prato principal: Salmão grelhado com legumes	Prato principal: Arroz de frango	Prato principal: Peixe grelhado com arroz de legumes
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

Ementa semanal

Dia 12/03/2018 até 16/03/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Canja	Sopa: Feijão manteiga com hortaliças	Sopa: Creme de alho francês	Sopa: Juliana	Sopa: Creme de <i>Courgettes</i>
	Prato principal: <i>Esparguete à bolonhesa</i> <i>A acompanhar:</i> salada de tomate	Prato principal: Desfiada de bacalhau com batata, cenoura, grão e ovo <i>A acompanhar:</i> Salada de alface	Prato principal: Pá de porco assada com arroz de cenoura <i>A acompanhar:</i> salada de alface com rodela de laranja	Prato principal: Maruca cozida com salada russa <i>A acompanhar:</i> Alface cm coentros	Prato principal: Carne de vaca estufada com espiral de legumes <i>A acompanhar:</i> cenoura ralada
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche	Leite Pão com queijo	logurte de aromas Bolacha (Torrada e Maria) Peça de fruta	Leite com cereais Peça de fruta	Sumo néctar de pera Pão com doce e/ou manteiga

Sala "Dalí" (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Feijão manteiga com hortaliças	Sopa: Creme de alho francês	Sopa: Juliana	Sopa: Creme de <i>Courgettes</i>
	Prato principal: Tiras de frango salteadas com arroz de ervilhas	Prato principal: Peixe cozido com batata, cenoura, legumes e ovo cozido	Prato principal: Carne assada com arroz de cenoura	Prato principal: Maruca cozida com salada russa	Prato principal: Carne de vaca estufada com espiral de legumes
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche	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)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

Ementa semanal

Dia 19/03/2018 até 23/03/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
	Abóbora com agrião	Creme de cenoura	Camponesa	Sopa de nabiças	Creme de ervilhas
	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:
	Peixe cozido com batata, cenoura, brócolos e ovo cozido	Perna de peru assada com macarrão <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Arroz do mar (com peixe, lulas e delícias do mar) <i>A acompanhar:</i> salada de tomate e alface	Rolo de carne com queijo e fiambre <i>A acompanhar:</i> esparguete e salada de alface	Filetes panados com arroz de tomate malandrinho <i>A acompanhar:</i> alface c/ coentros
Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:	
Fruta	Fruta	Arroz doce	Fruta	Fruta	
Lanche	Leite	Sumo de néctar	Leite	logurte de aroma	Leite
	Pão com queijo	Torradas com manteiga e/ou doce	Pão com fiambre	Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta	Pão com queijo

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
	Abóbora com agrião	Creme de cenoura	Camponesa	Sopa de nabiças	Creme de ervilhas
	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:
	Peixe cozido com batata, cenoura, ervilhas e ovo cozido	Perna de peru assada com macarrão <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Arroz de peixe	Bifinhos grelhados com arroz branco	Filetes no forno com arroz de manteiga
Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Lanche	logurte Natural	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	logurte Natural	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	logurte Natural
	Bolacha (Torrada ou Maria)		Bolacha (Torrada ou Maria)		Bolacha (Torrada ou Maria)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de legumes	Sopa Feijão encarnado com hortaliças	Sopa: Creme de espinafres	Sopa: Creme de feijão com legumes	Feriado
	Prato principal: Esparguete à bolonhesa A acompanhar: salada mista (com milho)	Prato principal: Bacalhau com natas A acompanhar: salada de alface	Prato principal: Salsichas frescas com couve lombarda e com arroz branco	Prato principal: Salada de atum (quente) com feijão-frade, batata, cenoura e ovo cozido	
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	
	Lanche Leite com cereais Peça de fruta	Lanche Sumo néctar de pêsego Pão com queijo	Lanche Leite Pão com fiambre	Lanche Iogurte de aromas Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta	

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de legumes	Sopa Creme de cenoura	Sopa: Creme de espinafres	Sopa: Creme de feijão com legumes	Feriado
	Prato principal: Esparguete à bolonhesa	Prato principal: Peixe grelhado com batatas e cenoura	Prato principal: Bifinhos de frango com arroz	Prato principal: Salada de pescada (quente) com batata, cenoura e ovo cozido	
	Sobremesa: Fruta	Sobremesas: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	
Lanche Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	Lanche Iogurte natural Bolacha (Maria ou torrada)	Lanche Fruta ralada e/ou esmigalhada Bolacha (Torrada ou Maria)	Lanche Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)		