

Ementa semanal

Dia 02/07/2018 até 06/07/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de cenoura	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 09 /07/2018 até 13/07/2018



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

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

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

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

Ementa semanal

Dia 16/07/2018 até 20/07/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa Feijão encarnado com hortaliças	Sopa: Creme de espinafres	Sopa: Creme de feijão com legumes	Sopa: Caldo verde
	Prato principal: Esparguete à bolonhesa A acompanhar: salada mista (com milho)	Prato principal: Salada de atum (quente) com feijão-frade, batata, cenoura e ovo cozido	Prato principal: Salsichas frescas com couve lombarda e com arroz branco	Prato principal: Bacalhau com natas A acompanhar: salada de alface	Prato principal: Bifanas com arroz branco e feijão preto A acompanhar: salada de alface e tomate
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	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	Lanche Leite Torradas com manteiga e/ ou doce

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	Sopa: Caldo verde
	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	Prato principal: Bifinhos de peru com arroz branco
	Sobremesa: Fruta	Sobremesas: Fruta	Sobremesa: 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)	Lanche Papas variadas (Cerelac ou Nestum)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.



Ementa semanal Dia 23/07/2018 até 27/07/2018

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
	Creme de <i>Courgettes</i>	Creme de legumes	Abóbora com ervilhas	Cenoura com nabiças	Creme com lombardo
	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:
	Rancho à Portuguesa A acompanhar: salada de alface com coentros	Almôndegas com esparguete A acompanhar: salada mista	Pescada com batata, cenoura, brócolos e ovo cozido	Lasanha de carne A acompanhar: salada de tomate	Peixe assado no forno com arroz branco A acompanhar: salada de alface
Lanche	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:
	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
Lanche	Leite	logurte líquido com cereais	Leite	Sumo néctar de pera	logurte de aromas
	Pão com fiambre	Peça de fruta	Bolos secos	Pão com queijo	Bolacha (Torrada ou Maria)
			Peça de fruta		Peça de fruta

Sala “Dali” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
	Creme de <i>Courgettes</i>	Creme de legumes	Abóbora com ervilhas	Cenoura com nabiças	Creme de lombardo
	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:
	Salmão grelhado com legumes	Almôndegas com esparguete	Pescada com batata e ovo cozido A acompanhar: brócolos e cenoura cozida	Esparguete à bolonhesa	Salada russa de peixe (quente)
Lanche	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 grão com espinafres	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Creme de brócolos	Sopa: Sopa de agrião	Sopa: Creme de legumes
	Prato principal: Choco á primavera com arroz branco <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Arroz do mar (com peixe, lulas e delicias do mar) <i>A acompanhar:</i> salada de tomate e alface	Prato principal: Jardineira de frango <i>A acompanhar:</i> salada de alface e tomate	Prato principal: Desfiada de bacalhau com grão, batata e ovo cozido <i>A acompanhar:</i> salada de tomate	Prato principal: Arroz chau-chau (ovo, fiambre e ervilhas) <i>A acompanhar:</i> salada mista
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com queijo	Leite com cereais Peça de fruta	logurte de aroma Pão com fiambre	Sumo néctar de Manga/laranja Torradas com manteiga e ou doce	logurte líquido Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de grão com espinafres	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Feijão encarnado com hortaliça	Sopa: Agrião	Sopa: Creme brócolos
	Prato principal: Bifinhos de frango com arroz	Prato principal: Peixe cozido com legumes	Prato principal: Frango assado com arroz de ervilhas	Prato principal: Salmão grelhado com arroz de manteiga	Prato principal: Tiras de frango salteadas com arroz branco
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)