

Ementa semanal

Dia 01/10/2018 até 04/10/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Creme de abóbora com hortaliças	Sopa: Camponesa	Sopa: Caldo verde	Feriado
	Prato principal: Bacalhau à Brás <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Arroz à Valenciana <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Maruca estufada com cotovelinhos <i>A acompanhar:</i> lombardo cozido	Prato principal: Bifes de frango com esparguete e molho de cogumelos c/ salada mista	
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Mousse de chocolate	Sobremesa: Fruta	
	Lanche Leite Pão com fiambre	Lanche Sumo néctar de pêsego Pão com queijo	Lanche Iogurte com cereais Peça de frutas	Lanche Leite Torradas com manteiga/doce	

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Creme de abóbora com hortaliças	Sopa: Camponesa	Sopa: Caldo verde	Feriado
	Prato principal: Salada de peixe com batata, brócolos e cenoura	Prato principal: Arroz de frango	Prato principal: Maruca estufada com cotovelinhos	Prato principal: Bifinhos de frango grelhados com esparguete	
	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)	

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

Ementa semanal

Dia 08/10/2018 até 12/08/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de feijão com lombardo	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Canja de galinha	Sopa: Creme de cenoura
	Prato principal: Carne à bolonhesa com massa espiral tricolor <i>A acompanhar:</i> salada mista com tomate e milho	Prato principal: Choco à primaveril com ervilhas e cenoura com arroz branco <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Bifanas com arroz branco <i>A acompanhar:</i> feijão preto e salada de alface com rodela de laranja	Prato principal: Arroz de peixe <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Pernas de frango assadas com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Salada de frutas
	Lanche Leite Pão com queijo	Lanche Iogurte líquido Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta	Lanche Sumo néctar de pêra Pão com fiambre	Lanche Iogurte de aromas Pão com doce e/ou manteiga	Lanche Leite com cereais Peça de fruta

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Creme de abóbora com lombardo	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Creme de cenoura
	Prato principal: Carne à bolonhesa com massa espiral tricolor	Prato principal: Pescada estufada com ervilhas e cenoura com arroz branco	Prato principal: Bifinhos de peru grelhados com arroz branco	Prato principal: Arroz de peixe	Prato principal: Bifinhos de frango com esparguete
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Salada de frutas
Lanche Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	Lanche Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	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 15/10/2018 até 19/10/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de brócolos	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Feijão-verde	Sopa: Sopa juliana	Sopa: Abóbora com ervilhas
	Prato principal: Feijoada de choco acompanhar com arroz branco <i>A acompanhar:</i> salada de alface	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: Salada de <i>red-fish</i> com bata, cenoura e feijão- frade (quente) <i>A acompanhar:</i> cenoura e batata cozida
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Arroz doce	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com fiambre	logurte com cereais Peça de fruta	Sumo néctar tropical Bolos secos Peça de fruta	Leite 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: Sopa juliana	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 22/10/2018 até 26/10/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Creme de 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	Leite Pão com fiambre

Sala "Dalí" (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Creme de legumes	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)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

Ementa semanal

Dia 29/10/2018 até 02/11/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Camponesa	Feriado	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: Peixe cozido com batata, cenoura, brócolos e ovo cozido
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Arroz doce		Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com queijo	Lanche Sumo de néctar Torradas com manteiga e/ou doce	Lanche Leite Pão com fiambre		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	Feriado	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: Filetes no forno com arroz de manteiga
	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 Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.