



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa Sopa Juliana	Sopa: Creme de espinafres	Sopa: Creme de feijão com legumes	Sopa: Caldo verde
	Prato principal: Esparguete à bolonhesa A acompanhar: salada mista (com milho)	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	Sumo néctar de pêsego Pão com queijo	Leite Pão com fiambre	logurte de aromas Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta	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	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)	logurte natural Bolacha (Maria ou torrada)	Fruta ralada e/ou esmigalhada Bolacha (Torrada ou Maria)	logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)

Ementa semanal Dia 12/11/18 até 16/11/2018



	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:
	Peixe assado no forno com arroz branco <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Almôndegas com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada mista	Pescada com batata, cenoura, brócolos e ovo cozido	Lasanha de carne <i>A acompanhar:</i> salada de tomate	Rancho à Portuguesa <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros
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 <i>A acompanhar:</i> 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)

Ementa semanal

Dia 26 / 11/ 2018 até 30/11/2018



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Feião com lombardo	Sopa: Juliana	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Creme de courgettes
	Prato principal: Esparguete à Carbonara <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros	Prato principal: Pescada cozida com legumes e ovo	Prato principal: Pá de porco assada <i>A acompanhar:</i> arroz manteiga e salada alface com cenoura ralada	Prato principal: Massada do mar <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Lasanha de frango com espinafres <i>A acompanhar:</i> salada mista
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com queijo	Sumo Pão com fiambre	logurte de aromas com cereais Peça de fruta	Sumo néctar de manga/laranja Torradas com manteiga/doce	logurte líquido Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta

Sala “Dali” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Juliana	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Creme de courgettes
	Prato principal: Frango com esparguete	Prato principal: Peixe cozido com legumes	Prato principal: Bifinhos de peru grelhados com arroz branco	Prato principal: Massada do mar	Prato principal: Esparguete à bolonhesa
	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.