



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de abóbora	Sopa: Feijão branco com lombardo	Sopa: Creme de alho francês	Sopa: Grão com espinafres	Sopa: Canja de galinha
	Prato principal: Rolo de carne misto (queijo e fiambre) com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Salada de pescada (com cenoura, ovo e brócolos)	Prato principal: Esparguete à bolonhesa <i>A acompanhar:</i> salada de alface e milho	Prato principal: Bacalhau à Gomes de Sá (com batata e ovo cozido) <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros	Prato principal: Frango assado com limão e massa <i>penne</i> <i>A acompanhar:</i> cenoura ralada
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Salada de frutas
	Lanche Leite Pão com queijo	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	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Creme de cenoura com lombardo	Sopa: Creme de alho francês	Sopa: Creme de espinafres	Sopa: Creme de abóbora
	Prato principal: Tiras de frango com massa <i>penne</i>	Prato principal: Peixe grelhado com batatas, cenoura e feijão verde	Prato principal: Esparguete à bolonhesa	Prato principal: Peixe cozido (com batata, ovo cozido, cenoura e grão)	Prato principal: Bifinhos de peru com esparguete
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Papa Cerelac	logurte Natural Bolacha (Tostada ou Maria)	Fruta ralada com bolacha [Berçário] Leite com Pão [Aquisição]	Papa Nestum	logurte Natural Pão (com manteiga/queijo)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

Ementa semanal Dia 10/12/2018 até 14/12/2018



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

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de abóbora com ervilhas	Sopa: Creme de agrião	Sopa: Juliana	Sopa: Sopa com hortaliça	Sopa: Creme de <i>Courgettes</i>
	Prato principal: Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos <i>A acompanhar:</i> cenoura e feijão verde cozidos	Prato principal: Bifinhos de frango grelhados com massa espiral	Prato principal: Salmão grelhado com arroz branco	Prato principal: Peru estufado com esparguete	Prato principal: Filetes de pescada grelhados com arroz
	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.



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Canja	Sopa: Creme de espinafres	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Creme de cenoura com ervilhas	Sopa: Camponesa
	Prato principal: Almôndegas com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada	Prato principal: Massada de peixe <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada	Prato principal: Perna de porco assada no forno com arroz de cenoura <i>A acompanhar:</i> espinafres salteados	Prato principal: Salada de pescada (quente) com batata e legumes (cenoura e feijão verde)	Prato principal: Frango estufado com macarrão <i>A acompanhar:</i> salada mista
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	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

Sala “Dalí” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Creme de espinafres	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Creme de cenoura com ervilhas	Sopa: Camponesa
	Prato principal: Almôndegas com esparguete	Prato principal: Perca cozida com arroz de manteiga	Prato principal: Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura	Prato principal: Salada de pescada (quente) c/ batata e legumes (cenoura e feijão verde)	Prato principal: Frango estufado com macarrão
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanch	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)



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Encerrado	Natal	Sopa:	Sopa:	Sopa:
			Feijão frade	Caldo Verde	Creme de alho francês
			Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:
			Salada de atum com feijão frade <i>A acompanhar:</i> salada de tomate	Lasanha de carne <i>A acompanhar:</i> salada mista	Peixe cozido com brócolos e cenoura <i>A acompanhar:</i> salada de alface
Lanche	Encerrado	Natal	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:
			Arroz doce	Fruta	Fruta
			Leite Pão com fiambre	Sumo néctar tropical Pão com queijo	logurte de aromas com bolos secos Peça de fruta

Sala “Dali” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Encerrado	Natal	Sopa:	Sopa:	Sopa:
			Creme de legumes	Caldo Verde	Creme de cenoura
			Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:
			Peixe cozido com legumes	Esparguete à bolonhesa	Peixe cozido com brócolos, batatas e cenoura
Lanche	Encerrado	Natal	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:
			Fruta	Fruta	Fruta
			logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	logurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)

Ementa semanal

Dia 31/12/2018 a 04/01/2019



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Encerrado	Feriado	Sopa:	Sopa:	Sopa:
			Creme de ervilhas	Agrião	Creme de brócolos
			Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:
			Arroz à valenciana <i>A acompanhar:</i> salada de tomate	Massada de bacalhau <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros	Pernas de frango assadas com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com milho
Lanche	Encerrado	Feriado	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:
			Gelatina	Fruta	Fruta
			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 “Dali” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Encerrado	Feriado	Sopa:	Sopa:	Sopa:
			Creme de ervilhas	Agrião	Creme de brócolos
			Prato principal:	Prato principal:	Prato principal:
			Bifinhos de frango com arroz de ervilhas	Massada de peixe	Pernas desfiadas de frango com esparguete
Lanche	Encerrado	Feriado	Sobremesa:	Sobremesa:	Sobremesa:
			Gelatina	Fruta	Fruta
			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.