

Ementa semanal

Dia 04/02/2019 até 08/02/2019



	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: Esparguete à Bolonhesa <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Empadão de atum <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: Salada de <i>red-fish</i> com bata, cenoura e feijão-frade (quente) <i>A acompanhar:</i> cenoura e batata cozida	Prato principal: Frango à Brás <i>A acompanhar:</i> salada mista
	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: 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 11/02 /2019 até 15/02/2019



	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 rodelas 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: 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)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

Ementa semanal

Dia 18 /02/2019 até 22/02/2019



	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.



	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)