

## Ementa semanal

Dia 02/11/2020 até 06/11/2020



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de brócolos	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Feijão-verde	<b>Sopa:</b> Feijão branco com lombardo	<b>Sopa:</b> Abóbora com ervilhas
	<b>Prato principal:</b> Esparguete à Bolonhesa <i>A acompanhar:</i> salada de alface	<b>Prato principal:</b> Empadão de atum <i>A acompanhar:</i> salada de alface	<b>Prato principal:</b> Fiambre com cogumelos acompanhar com massa espiral de legumes <i>A acompanhar:</i> espinafres salteados	<b>Prato principal:</b> Salada de <i>red-fish</i> com bata, cenoura e feijão-frade (quente) <i>A acompanhar:</i> cenoura e batata cozida	<b>Prato principal:</b> Frango à Brás <i>A acompanhar:</i> salada mista
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Arroz doce	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b> 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” e “Miró” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de brócolos	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Feijão-verde	<b>Sopa:</b> Creme com lombardo	<b>Sopa:</b> Abóbora com ervilhas
	<b>Prato principal:</b> Salada de <i>red-fish</i> (quente) <i>A acompanhar:</i> cenoura e batata cozida	<b>Prato principal:</b> Pernas de frango estufadas com massa espiral	<b>Prato principal:</b> Salmão grelhado com legumes	<b>Prato principal:</b> Arroz de frango	<b>Prato principal:</b> Peixe grelhado com arroz de legumes
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b> 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 09 /11/2020 até 13/11/2020



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura	<b>Sopa:</b> Feijão manteiga com hortaliças	<b>Sopa:</b> Creme de alho francês	<b>Sopa:</b> Juliana	<b>Sopa:</b> Creme de <i>Courgettes</i>
	<b>Prato principal:</b> Empadão de arroz <i>A acompanhar:</i> salada de tomate	<b>Prato principal:</b> Desfiada de bacalhau com batata, cenoura, grão e ovo <i>A acompanhar:</i> Salada de alface	<b>Prato principal:</b> Pá de porco assada com arroz de cenoura <i>A acompanhar:</i> salada de alface com rodela de laranja	<b>Prato principal:</b> Maruca cozida com salada russa <i>A acompanhar:</i> Alface cm coentros	<b>Prato principal:</b> Carne de vaca estufada com espiral de legumes <i>A acompanhar:</i> cenoura ralada
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b>	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” e “Miró” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Feijão manteiga com hortaliças	<b>Sopa:</b> Creme de alho francês	<b>Sopa:</b> Juliana	<b>Sopa:</b> Creme de <i>Courgettes</i>
	<b>Prato principal:</b> Tiras de frango salteadas com arroz de ervilhas	<b>Prato principal:</b> Peixe cozido com batata, cenoura, legumes e ovo cozido	<b>Prato principal:</b> Carne assada com arroz de cenoura	<b>Prato principal:</b> Maruca cozida com salada russa	<b>Prato principal:</b> Carne de vaca estufada com espiral de legumes
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b>	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 16/11/2020 até 20/11/2020



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

### Sala “Dalí” e “Miró” (Berçário e Aquisição à marcha)

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

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês	<b>Sopa</b> Sopa Juliana	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres	<b>Sopa:</b> Creme de feijão com legumes	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura
	<b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa A acompanhar: salada mista (com milho)	<b>Prato principal:</b> Salada de atum (quente) com feijão-frade, batata, cenoura e ovo cozido	<b>Prato principal:</b> Salsichas frescas com couve lombarda e com arroz branco	<b>Prato principal:</b> Bacalhau com natas A acompanhar: salada de alface	<b>Prato principal:</b> Strogonoff de frango A acompanhar: Arroz de manteiga e salada de alface e tomate
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b> Leite com cereais Peça de fruta	<b>Lanche</b> Sumo néctar de pêsego Pão com queijo	<b>Lanche</b> Leite Pão com fiambre	<b>Lanche</b> Iogurte de aromas Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta	<b>Lanche</b> Leite Torradas com manteiga e/ ou doce

**Sala “Dalí” e “Miró” (Berçário e Aquisição à marcha)**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa</b> Creme de cenoura	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres	<b>Sopa:</b> Creme de feijão com legumes	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura
	<b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa	<b>Prato principal:</b> Peixe grelhado com batatas e cenoura	<b>Prato principal:</b> Bifinhos de frango com arroz	<b>Prato principal:</b> Salada de pescada (quente) com batata, cenoura e ovo cozido	<b>Prato principal:</b> Salada de peixe com legumes cozidos
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesas:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
<b>Lanche</b>	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	Iogurte natural Bolacha (Maria ou torrada)	Fruta ralada e/ou esmigalhada Bolacha (Torrada ou Maria)	Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)



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

### Sala “Dalí” e “Miró” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de <i>Courgettes</i>	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Abóbora com ervilhas	<b>Sopa:</b> Cenoura com nabiças	<b>Sopa:</b> Creme de lombardo
	<b>Prato principal:</b> Salmão grelhado com legumes	<b>Prato principal:</b> Almôndegas com esparguete	<b>Prato principal:</b> Pescada com batata e ovo cozido <i>A acompanhar:</i> brócolos e cenoura cozida	<b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa	<b>Prato principal:</b> Peixe grelhado com legumes cozidos.
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
<b>Lanche</b>	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)