



	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” e “Miró” (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	Sopa: Nabiças	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Feijão frade	Sopa: Caldo Verde	Sopa: Creme de alho francês
	Prato principal: Douradinhos com arroz de ervilhas <i>A acompanhar:</i> Salada de alface e milho	Prato principal: Arroz de pato <i>A acompanhar:</i> salada de alface com rodela de laranja	Prato principal: Salada de atum com feijão frade <i>A acompanhar:</i> salada de tomate	Prato principal: Lasanha de carne <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Peixe cozido com brócolos e cenoura <i>A acompanhar:</i> salada de alface
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Arroz doce	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com manteiga/doce	logurte líquido com cereais Peça de fruta	Leite Pão com fiambre	Sumo néctar tropical Pão com queijo	logurte de aromas com bolos secos Peça de fruta

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

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Nabiças	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Caldo Verde	Sopa: Creme de cenoura
	Prato principal: Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos	Prato principal: Arroz de Pato	Prato principal: Peixe cozido com legumes	Prato principal: Esparguete à bolonhesa	Prato principal: Peixe cozido com brócolos, batatas e cenoura
	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)

Ementa semanal

Dia 18/01/2021 até 22/01/2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Almoço	Sopa: Canja	Sopa: Feijão com hortaliças	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Agrião	Sopa: Creme de brócolos	
	Prato principal: Empadão de carne <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada	Prato principal: Feijoada de choco com arroz de manteiga <i>A acompanhar:</i> salada mista de alface e tomate	Prato principal: Arroz à valenciana <i>A acompanhar:</i> salada de tomate	Prato principal: Massada de bacalhau <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros	Prato principal: Pernas de frango assadas com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com milho	
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	
	Lanche	Leite	logurte de aromas	Leite com cereais	Sumo néctar laranja/manga	Leite
		Pão com queijo	Pão com fiambre	Peça de fruta	Torradas com manteiga e/ou doce Peça de fruta	Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta

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

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Agrião	Sopa: Creme de brócolos
	Prato principal: Esparguete à bolonhesa	Prato principal: Lombos de pescada cozida com batata e cenoura	Prato principal: Bifinhos de frango com arroz de ervilhas	Prato principal: Massada de peixe	Prato principal: Pernas desfiadas de frango com esparguete
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	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)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Juliana	Sopa: Feijão encarnado com lombardo	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Creme de <i>Courgettes</i>
	Prato principal: Massada do mar <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros	Prato principal: Pernas de frango estufadas com cenoura e esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface e milho	Prato principal: Bacalhau à Brás <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Esparguete à bolonhesa <i>A acompanhar:</i> salada de alface e tomate	Prato principal: Pescada com batata e ovo cozido <i>A acompanhar:</i> brócolos e cenoura cozida
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Leite creme	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com fiambre	logurte com cereais Peça de fruta	Leite Pão com manteiga/doce	Sumo néctar de pera Pão com queijo	logurte líquido Torradas com manteiga

“Dalí” e “Miró” (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 <i>Courgettes</i>
	Prato principal: Massada do mar	Prato principal: Pernas de frango estufadas com esparguete	Prato principal: Pescada com batata e ovo cozido <i>A acompanhar:</i> legumes cozidos	Prato principal: Esparguete à bolonhesa	Prato principal: Pescada com batata, cenoura e brócolos
	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)