

## Ementa semanal

Dia 03 /05/2021 até 07/05/2021



	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	<b>Lanche</b> Sumo néctar de pera Pão com doce e/ou manteiga	<b>Lanche</b> Leite com cereais Peça de fruta	<b>Lanche</b> Iogurte de aromas Bolacha (Torrada e Maria) Peça de fruta	<b>Lanche</b> Leite Pão com fiambre

## 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)	<b>Lanche</b> Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	<b>Lanche</b> Fruta ralada e/ou esmigalhada Bolacha (Torrada ou Maria)	<b>Lanche</b> Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	<b>Lanche</b> Papas variadas (Cerelac ou Nestum)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

## Ementa semanal

Dia 10 /05/ 2021 até 14/05/2021



	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 líquido  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.

## Ementa semanal

Dia 17/05/2021 até 21/05/2021



	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)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

**Ementa semanal** Dia 24 /05/2021 até 28/05/2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
	Creme de <i>Courgettes</i>	Creme de legumes	Abóbora com ervilhas	Cenoura com nabiças	Creme com lombardo
	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>
	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	Bacalhau à Brás. <i>A acompanhar:</i> salada de tomate
Lanche	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>
	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 “Dalí” e “Miró” (Berçário e Aquisição à marcha)**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
	Creme de <i>Courgettes</i>	Creme de legumes	Abóbora com ervilhas	Cenoura com nabiças	Creme de lombardo
	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>
	Salmão grelhado com legumes	Almôndegas com esparguete	Pescada com batata e ovo cozido <i>A acompanhar:</i> brócolos e cenoura cozida	Esparguete à bolonhesa	Peixe grelhado com legumes cozidos.
Lanche	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>
	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	<b>Sopa:</b> Creme de grão com espinafres	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas	<b>Sopa:</b> Creme de brócolos	<b>Sopa:</b> Sopa de agrião	<b>Sopa:</b> Creme de legumes
	<b>Prato principal:</b> Choco á primavera com arroz branco <i>A acompanhar:</i> salada de alface	<b>Prato principal:</b> Jardineira de frango <i>A acompanhar:</i> salada de alface e tomate	<b>Prato principal:</b> Massada do mar (com peixe, lulas e delicias do mar) <i>A acompanhar:</i> salada de tomate e alface	<b>Prato principal:</b> Arroz chau-chau (ovo, fiambre e ervilhas) <i>A acompanhar:</i> salada mista	<b>Prato principal:</b> Desfiada de bacalhau com grão, batata e ovo cozido <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 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 “Dali” e “Miró” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Creme de grão com espinafres	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas	<b>Sopa:</b> Feijão encarnado com hortaliça	<b>Sopa:</b> Agrião	<b>Sopa:</b> Creme brócolos
	<b>Prato principal:</b> Peixe cozido com legumes	<b>Prato principal:</b> Bifinhos de frango com arroz	<b>Prato principal:</b> Salmão grelhado com arroz de manteiga	<b>Prato principal:</b> Frango assado com arroz de ervilhas	<b>Prato principal:</b> Peixe grelhado com legumes
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> 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)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.