



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b>	Feriado	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
	Creme de abóbora		Creme de alho francês	Grão com espinafres	Canja de galinha
	<b>Prato principal:</b>		<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>
	Rolo de carne misto (queijo e fiambre) com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada mista		Esparguete à bolonhesa <i>A acompanhar:</i> salada de alface e milho	Bacalhau à Gomes de Sá (com batata e ovo cozido) <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros	Frango assado com limão e massa <i>penne</i> <i>A acompanhar:</i> cenoura ralada
<b>Sobremesa:</b>		<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	
Fruta		Gelatina	Fruta	Salada de frutas	
<b>Lanche</b>	Leite Pão com queijo		Leite com cereais  Peça de fruta	logurte de aromas  Bolacha (Torrada ou Maria)  Peça de fruta	Leite  Pão com fiambre

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

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b>	Feriado	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
	Creme de legumes		Creme de alho francês	Creme de espinafres	Creme de abóbora
	<b>Prato principal:</b>		<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>
	Tiras de frango com massa <i>penne</i>		Esparguete à bolonhesa	Peixe cozido (com batata, ovo cozido, cenoura e grão)	Bifinhos de peru com esparguete
<b>Sobremesa:</b>		<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	
Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	
<b>Lanche</b>	Papa Cerelac		Fruta ralada com bolacha [Berçário] Leite com Pão [Aquisição]	Papa Nestum	logurte Natural  Pão (com manteiga/queijo)

## Ementa semanal Dia 11/10/ 2021 até 15 /10/2021



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

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

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
	Creme de abóbora com ervilhas	Creme de agrião	Juliana	Sopa com hortaliça	Creme de <i>Courgettes</i>
	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>	<b>Prato principal:</b>
	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos <i>A acompanhar:</i> cenoura e feijão verde cozidos	Bifinhos de frango grelhados com massa espiral	Salmão grelhado com arroz branco	Peru estufado com esparguete	Filetes de pescada grelhados com arroz
<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	<b>Sobremesa:</b>	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
<b>Lanche</b>	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> Canja	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres	<b>Sopa:</b> Abóbora com agrião	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura com ervilhas	<b>Sopa:</b> Camponesa
	<b>Prato principal:</b> Almôndegas com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada	<b>Prato principal:</b> Massada de peixe <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada	<b>Prato principal:</b> Perna de porco assada no forno com arroz de cenoura <i>A acompanhar:</i> espinafres salteados	<b>Prato principal:</b> Salada de pescada (quente) com batata e legumes (cenoura e feijão verde)	<b>Prato principal:</b> Frango estufado com macarrão <i>A acompanhar:</i> salada mista
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Gelatina	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanche</b>	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	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Creme de espinafres	<b>Sopa:</b> Abóbora com agrião	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura com ervilhas	<b>Sopa:</b> Camponesa
	<b>Prato principal:</b> Almôndegas com esparguete	<b>Prato principal:</b> Perca cozida com arroz de manteiga	<b>Prato principal:</b> Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura	<b>Prato principal:</b> Salada de pescada (quente) c/ batata e legumes (cenoura e feijão verde)	<b>Prato principal:</b> Frango estufado com macarrão
	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
	<b>Lanch</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)



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Nabiças	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Feijão frade	<b>Sopa:</b> Caldo Verde	<b>Sopa:</b> Creme de alho francês
	<b>Prato principal:</b> Douradinhos com arroz de ervilhas <i>A acompanhar:</i> Salada de alface e milho	<b>Prato principal:</b> Arroz de pato <i>A acompanhar:</i> salada de alface com rodela de laranja	<b>Prato principal:</b> Salada de atum com feijão frade <i>A acompanhar:</i> salada de tomate	<b>Prato principal:</b> Lasanha de carne <i>A acompanhar:</i> salada mista	<b>Prato principal:</b> Peixe cozido com brócolos e cenoura  <i>A acompanhar:</i> salada de alface
	<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 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	<b>Sopa:</b> Nabiças	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Caldo Verde	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura
	<b>Prato principal:</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos	<b>Prato principal:</b> Arroz de Pato	<b>Prato principal:</b> Peixe cozido com legumes	<b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa	<b>Prato principal:</b> Peixe cozido com brócolos, batatas e cenoura
	<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)