



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Feriado	Sopa: Feijão com hortaliças	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Agrião	Sopa: Creme de brócolos
	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: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	logurte de aromas	Leite com cereais	Sumo néctar laranja/manga	Leite
	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
Feriado	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Agrião	Sopa: Creme de brócolos
	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: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	logurte Natural	Fruta ralada e/ou esmigalhada	logurte Natural	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)
	Bolacha (Torrada ou Maria)	Bolacha (Torrada ou Maria)	Bolacha (Torrada ou Maria)	



	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)



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Feijão-verde	Sopa: Creme de abóbora com ervilhas	Sopa: Cenoura com nabiças	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Canja
	Prato principal: Hambúrgueres de aves grelhados com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada	Prato principal: Filetes de peixe no forno com molho de manteiga e limão e arroz de ervilhas <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Jardineira de vaca <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Salada de peixe com cenoura e feijão-verde <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Frango com molho de cogumelos e massa <i>macarrão</i> <i>A acompanhar:</i> salada de alface com milho
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com queijo	logurte líquido Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta	Leite Pão com fiambre	Sumo néctar se manga Pão com doce e/ou manteiga	Leite com cereais 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 abóbora com ervilhas	Sopa: Cenoura com nabiças	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Feijão-verde
	Prato principal: Frango grelhado com massa <i>tagliatelli</i>	Prato principal: Filetes de peixe no forno com molho de manteiga e limão e arroz de ervilhas	Prato principal: Jardineira de vaca	Prato principal: Filetes de pescada com arroz de legumes	Prato principal: Bifinhos 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)	Papas variadas (Cerelac ou Nestum)

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

Ementa semanal

Dia 22/11/2021 até 26/11/2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Creme de abóbora com hortaliças	Sopa: Camponesa	Sopa: Caldo verde	Sopa: Feijão manteiga com nabiças
	Prato principal: Bacalhau à Brás <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Arroz à Valenciana <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Maruca estufada com cotovelinhos <i>A acompanhar:</i> lombardo cozido	Prato principal: Bifes de frango com esparguete e molho de cogumelos c/ salada mista	Prato principal: Salada de peixe com batata, brócolos e cenoura
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Mousse de chocolate	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com fiambre	Sumo néctar de pêsego Pão com queijo	logurte com cereais Peça de frutas	Leite Torradas com manteiga/doce	logurte de aromas Pão com fiambre

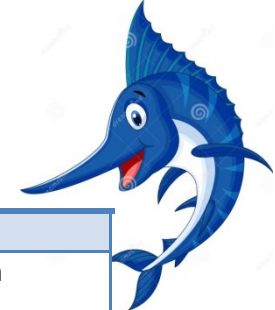
Sala “Dalí” e “Miró” (Berçário e Aquisição à marcha)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Feijão manteiga com hortaliças	Sopa: Camponesa	Sopa: Caldo verde	Sopa: Feijão manteiga com nabiças
	Prato principal: Salada de peixe com batata, brócolos e cenoura	Prato principal: Arroz de frango	Prato principal: Maruca estufada com cotovelinhos	Prato principal: Bifinhos de frango grelhados com esparguete	Prato principal: Peixe cozido com 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 29/11/ 2021 até 03/12/ 2021



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Feijão encarnado com lombardo	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Grão com espinafres	Sopa: Creme de cenoura
	Prato principal: Carne à bolonhesa com massa espiral tricolor <i>A acompanhar:</i> salada mista com tomate e milho	Prato principal: Choco à primavera com ervilhas e cenoura com arroz branco <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Bifanas com arroz branco <i>A acompanhar:</i> feijão preto e salada de alface com rodela de laranja	Prato principal: Arroz de peixe <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Pernas de frango assadas com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Salada de frutas
	Lanche Leite Pão com queijo	Lanche Iogurte líquido Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta	Lanche Sumo néctar de pêra Pão com fiambre	Lanche Iogurte de aromas Pão com doce e/ou manteiga	Lanche Leite com cereais Peça de fruta

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

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Creme de abóbora com lombardo	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Grão com espinafres	Sopa: Creme de cenoura
	Prato principal: Carne à bolonhesa com massa espiral tricolor	Prato principal: Pescada estufada com ervilhas e cenoura com arroz branco	Prato principal: Bifinhos de peru grelhados com arroz branco	Prato principal: Arroz de peixe	Prato principal: Bifinhos de frango com esparguete
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Salada de frutas
Lanche Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	Lanche Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Lanche Fruta ralada e/ou esmigalhada Bolacha (Torrada ou Maria)	Lanche Iogurte Natural Bolacha (Torrada ou Maria)	Lanche Papas variadas (Cerelac ou Nestum)	

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.