

## Ementa semanal

Dia 10/01/2022 até 14/01/2022



	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 17/01/2022 até 1/01/2022



	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.

**Ementa semanal**

Dia 31/01/2022 até 04/02/2022



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	<b>Sopa:</b> Feião com lombardo	<b>Sopa:</b> Juliana	<b>Sopa:</b> Abóbora com agrião	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Creme de courgettes
	<b>Prato principal:</b> Esparguete à Carbonara <i>A acompanhar:</i> salada de alface com coentros	<b>Prato principal:</b> Pescada cozida com legumes e ovo	<b>Prato principal:</b> Pá de porco assada <i>A acompanhar:</i> arroz manteiga e salada alface com cenoura ralada	<b>Prato principal:</b> Massada do mar <i>A acompanhar:</i> salada de alface	<b>Prato principal:</b> Lasanha de frango com espinafres <i>A acompanhar:</i> salada mista
	<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 Pão com fiambre	<b>Lanche</b> Iogurte de aromas com cereais Peça de fruta	<b>Lanche</b> Sumo néctar de manga/laranja Torradas com manteiga/doce	<b>Lanche</b> Iogurte líquido 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 cenoura	<b>Sopa:</b> Juliana	<b>Sopa:</b> Abóbora com agrião	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Creme de courgettes
	<b>Prato principal:</b> Frango com esparguete	<b>Prato principal:</b> Peixe cozido com legumes	<b>Prato principal:</b> Bifinhos de peru grelhados com arroz branco	<b>Prato principal:</b> Massada do mar	<b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa
	<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.