



Ementa

Valências: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar

Refeição: Almoço

Semana: de 3 a 7 de janeiro de 2022

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Creme de cenoura e abóbora	Sopa: Creme de couve flor	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de lentilhas
Prato Geral	Prato principal: Esparguete à bolonhesa e salada de tomate 1,3,4,5,6,7,12	Prato principal: Pescada no forno com batata estufada e brócolos 1,4,12	Prato principal: Arroz de aves com salada mista e salada mista	Prato principal: Bolinhos de bacalhau com feijão frade e salada de alface 1,3,4,5,6,7,12	Prato principal: Fêvera estufada com massa espiral e juliana de legumes 1,3,12
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca estufada simples com esparguete e salada de tomate 1,3,4,5,6,7,12	Prato dieta: Pescada no forno com batata cozida e brócolos 1,4,12	Prato dieta: Arroz de aves com salada mista e salada mista	Prato principal: Abrótea grelhada com feijão frade e salada de alface 1,3,4,5,6,7,12	Prato principal: Fêvera grelhada com massa espiral e juliana de legumes 1,4,12
Sobremesa	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Gelatina 1,3,4,6,7,10,12	Sobremesa: Tangerina
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹ementes de Sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar

Refeição: Almoço

Semana: de 10 a 14 de janeiro de 2022

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de Couve flor	Sopa: Sopa de repolho	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa: Caldo verde	Sopa: Sopa de espinafres com grão de bico
Prato Geral	Prato principal: Massa à Lavrador com juliana de legumes ^{1,3,12}	Prato principal: Abrótea estufada com arroz e salada mista ^{1,3,4,5,6,7,12}	Prato principal: Jardineira de carne de porco com macedónia de legumes ¹²	Prato principal: Salada de migas de paloco com grão de bico e arroz e brócolos cozidos ⁴	Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete e macedónia ^{1,3,12}
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca estufada simples com macarrão e salada de tomate ^{1,3,12}	Prato dieta: Abrótea estufada ao natural com arroz e salada mista ^{1,3,4,5,6,7,12}	Prato dieta: Carne de porco estufada simples com batata cozida e macedónia ¹²	Prato dieta: Salada de migas de paloco com grão de bico e arroz e brócolos cozidos ⁴	Prato dieta: Bife de frango grelhado com esparguete e macedónia ^{1,3,12}
Sobremesa	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Pera
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹ementes de Sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar

Refeição: Almoço

Semana: de 17 a 21 de janeiro de 2022



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Sopa de grão e cenoura
Prato Geral	Prato principal: Arroz de atum no forno com salada mista ^{4,12}	Prato principal: Frango assado com batata estufada e salada de alface ^{5,6,12}	Prato principal: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate ^{1,3,4,5,6,7,12}	Prato principal: Esparguete à Bolonhesa com salada mista ^{1,3,12}	Prato principal: Filete de pescada no forno com salada russa ^{3,4,12}
Prato Dieta	Prato dieta: Atum ao natural com arroz e salada mista ^{4,12}	Prato dieta: Frango grelhado com batata cozida e juliana de legumes ^{5,6,12}	Prato dieta: Red fish cozido com arroz e salada de tomate ^{4,5,6,12}	Prato dieta: Carne de vaca estufada simples com esparguete e salada mista ^{1,3,12}	Prato dieta: Filete de pescada no forno ao natural com salada russa ^{3,4,12}
Sobremesa	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Abacaxi
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹ementes de Sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar

Refeição: Almoço

Semana: de 24 a 28 de janeiro de 2022

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Sopa de lombarda	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de lentilhas
Prato Geral	Prato principal: Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz de cenoura e salada mista ^{1,3,5,6,12}	Prato principal: Red fish assado com batata estufada e brócolos cozidos ^{4,12}	Prato principal: Feijoada à Transmontana com arroz e juliana de legumes ¹²	Prato principal: Pescada à Gomes de Sá e feijão verde ^{3,4}	Prato principal: Bife de frango grelhado com espirais com salada mista ^{1,3,12}
Prato Dieta	Prato dieta: Ovos mexidos no forno com fiambre e arroz de cenoura e salada mista ^{1,3,5,6,12}	Prato dieta: Red fish assado com batata estufada e brócolos cozidos ^{4,12}	Prato dieta: Carne de porco estufada simples com arroz e juliana de legumes ¹²	Prato dieta: Pescada estufada ao natural com batata cozida e feijão verde ^{3,4}	Prato dieta: Bife de frango grelhado com espirais com salada mista ^{1,3,12}
Sobremesa	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Abacaxi	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Maçã
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹ementes de Sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.