



Ementa



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

Refeição: **Almoço**

Semana: **27 de fevereiro a 3 de março de 2023**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de lentilhas	Sopa: Sopa de couve-coração	Sopa: Creme de cenoura e abóbora	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão-branco	Sopa: Sopa de nabo
Prato Geral	Prato principal: Pescada estufada ao natural com arroz branco, e couve-lombarda cozida ¹	Prato principal: Carne de vaca estufada com ervilhas, massa riscada e juliana de legumes ¹	Prato principal: Pescada à Gomes de Sá, e salada de alface ^{3,4}	Prato principal: Coxa de frango assada com esparguete, e feijão-verde cozido ¹	Prato principal: Abrótea assada com arroz de cenoura, e macedónia de legumes ⁴
Prato Dieta	Prato dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco, e couve-lombarda cozida ¹	Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa riscada e juliana de legumes ¹	Prato dieta: Lombinho de pescada estufada ao natural com batata e couve-coração cozidas ⁴	Prato dieta: Coxa de frango estufada ao natural com esparguete, e feijão-verde cozido ¹	Prato dieta: Abrótea estufado ao natural com arroz branco, e cenoura cozida ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes 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: 6 a 10 de março de 2023

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de couve-lombarda	Sopa: Sopa de alho-francês	Sopa: Sopa de feijão-branco	Sopa: Sopa de feijão-verde
Prato Geral	Prato principal: Arroz solto de carnes (vaca e porco), e salada de alface e cenoura	Prato principal: Pescada estufada com batata assada, e brócolos cozidos ⁴	Prato principal: Bife de frango grelhado com massa espiral, e juliana de legumes ¹	Prato principal: Rojões com arroz de ervilhas, e couve-lombarda cozida	Prato principal: Meia desfeita de bacalhau, e salada de alface ^{3,4}
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida	Prato dieta: Pescada estufada ao natural com batata assada, e brócolos cozidos ⁴	Prato dieta: Bife de frango grelhado com massa espiral, e juliana de legumes ¹	Prato dieta: Cubos de porco estufados ao natural com arroz branco, e couve-lombarda cozida	Prato dieta: Bacalhau cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes 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: **13 a 17 de março de 2023**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve-flor	Sopa: Sopa de couve-coração e feijão-vermelho	Sopa: Sopa de nabo	Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa: Sopa de couve-lombarda
Prato Geral	Prato principal: Atum com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4}	Prato principal: Esparguete à bolonhesa, e feijão-verde cozido ¹	Prato principal: Arroz de peixes (tamboril e pescada), e juliana de legumes ⁴	Prato principal: Perna de frango estufada com massa riscada, e salada de alface ¹	Prato principal: Abrótea assada com arroz branco, e macedónia de legumes ⁴
Prato Dieta	Prato dieta: Pescada estufada ao natural com batata e couve-coração cozida ⁴	Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com esparguete, e feijão-verde cozido ⁴	Prato dieta: Lombrinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e juliana de legumes ⁴	Prato dieta: Perna de frango estufada ao natural com massa riscada, e couve-lombarda cozida ¹	Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco, e couve-lombarda cozida ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes 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: **20 a 24 de março de 2023**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de ervilha e cenoura	Sopa: Sopa de espinafres com grão-de-bico	Sopa: Creme de couve-flor	Sopa: Sopa de lentilhas	Sopa: Sopa de couve-coração
Prato Geral	Prato principal: Ovos mexidos com fiambre, arroz branco, e juliana de legumes ^{1,3}	Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada russa (batata, cenoura e ervilhas) ^{1,3,4}	Prato principal: Bife de frango grelhado com massa riscada, e couve-lombarda cozida ¹	Prato principal: Feijoada à Portuguesa com arroz branco, e brócolos cozidos	Prato principal: Pescada estufada ao natural com batata e feijão-verde cozido ⁴
Prato Dieta	Prato dieta: Fêvera estufada ao natural com arroz branco, e juliana de legumes	Prato dieta: Lombinho de pescada cozido com batata e couve-coração cozidas ⁴	Prato dieta: Bife de frango grelhado com massa riscada, e couve-lombarda cozida ¹	Prato dieta: Carne de porco estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos	Prato dieta: Pescada estufada ao natural com batata e feijão-verde cozido ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes 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: **27 a 31 de março de 2023**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve-coração e feijão-vermelho	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de couve-lombarda	Sopa: Sopa de alho-francês	Sopa: Sopa de feijão-branco
Prato Geral	Prato principal: Filetes crocantes no forno com arroz de ervilhas, e salada de alface ^{1,3,4,7}	Prato principal: Jardineira de carne de vaca	Prato principal: Arroz de atum no forno, e salada de alface e cenoura ⁴	Prato principal: Frango estufado com grão-de-bico, esparguete e juliana de legumes ¹	Prato principal: Abrótea assada com arroz de cenoura, e couve-lombarda cozida ⁴
Prato Dieta	Prato dieta: Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos ⁴	Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos	Prato dieta: Lombrinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e cenoura cozida ⁴	Prato dieta: Frango estufado ao natural com esparguete, e juliana de legumes ¹	Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco, e couve-lombarda cozida ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Alterações (especificar/data/rubrica)					

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