



Ementa

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

Refeição: **Almoço**

Semana: **4 a 8 de setembro de 2023**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve-flor	Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa: Sopa de feijão-branco	Sopa: Creme de couve-flor	Sopa: Sopa de alho-francês
Prato Geral	Prato principal: Carne de vaca estufada com massa espiral, e brócolos cozidos ^{1,6}	Prato principal: Pescada assada com batata e feijão-verde cozidos ⁴	Prato principal: Frango assado com arroz de ervilhas, e salada de pepino e cenoura	Prato principal: Bolonhesa de atum, e juliana de legumes ^{1,4}	Prato principal: Cubos de porco estufados com batata estufada, e macedónia de legumes ¹²
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com massa espiral, e brócolos cozidos ^{1,6}	Prato dieta: Pescada estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ⁴	Prato dieta: Frango estufado ao natural com arroz branco, e salada de pepino e cenoura	Prato dieta: Lombrinho de pescada estufado ao natural com batata cozida, e juliana de legumes ⁴	Prato dieta: Cubos de porco estufados ao natural com batata e cenoura cozidas
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: 11 a 15 de setembro de 2023

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de lentilhas	Sopa: Sopa de couve-lombarda	Sopa: Sopa de espinafres com grão-de-bico	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de couve-coração e feijão-vermelho
Prato Geral	Prato principal: Ovos mexidos com fiambre, arroz de cenoura, e juliana de legumes ^{1,3}	Prato principal: Tentáculos de pota cozidos com molho verde, ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,14}	Prato principal: Massa à Labrador (massa riscada), e couve-lombarda cozida ^{1,6,12}	Prato principal: Arroz de peixe (tamboril e abrótea), e salada de tomate ⁴	Prato principal: Bife de frango de cebolada com massa espiral, e juliana de legumes ^{1,6}
Prato Dieta	Prato dieta: Fêvera grelhada com arroz branco, e juliana de legumes	Prato dieta: Tentáculos de pota cozidos com ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,14}	Prato dieta: Carne de porco estufada ao natural com massa riscada, e couve-lombarda cozida ^{1,6}	Prato dieta: Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada de tomate ⁴	Prato dieta: Bife de frango grelhado com massa espiral, e juliana de legumes ^{1,6}
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: 18 a 22 de setembro de 2023

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve-flor	Sopa: Sopa de ervilha e cenoura	Sopa: Sopa de feijão-verde	Sopa: Sopa à labrador	Sopa: Sopa de couve-coração
Prato Geral	Prato principal: Jardineira de carne de vaca ¹²	Prato principal: Filetes crocantes no forno com arroz de tomate, e salada de alface ^{1,3,4,7}	Prato principal: Perna de frango estufado com esparguete, e juliana de legumes ¹	Prato principal: Salada de atum, ovo e salada de russa (batata, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}	Prato principal: Bifanas com arroz branco, e salada de pepino ¹²
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas	Prato dieta: Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e salada de alface ⁴	Prato dieta: Perna de frango estufado ao natural com esparguete, e juliana de legumes ¹	Prato dieta: Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada de cenoura e tomate ⁴	Prato dieta: Fêvera estufada ao natural com arroz branco, e salada de pepino
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: **25 a 29 de setembro de 2023**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de nabo	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão-branco	Sopa: Sopa de grão-de-bico e cenoura	Sopa: Sopa de feijão-branco	Sopa: Creme de couve-flor
Prato Geral	Prato principal: Esparguete à bolonhesa, e brócolos cozidos ^{1,12}	Prato principal: Lombrinho de pescada à Gomes de Sá, e juliana de legumes ^{3,4}	Prato principal: Bife de frango à salsicheiro com massa riscada, e salada de alface ^{1,6,12}	Prato principal: Pataniscas com arroz de feijão-vermelho, e juliana de legumes ^{1,3,4,6}	Prato principal: Coxa de frango assada com batata e feijão-verde cozidos
Prato Dieta	Prato dieta: Esparguete à bolonhesa, e brócolos cozidos ¹	Prato dieta: Lombrinho de pescada cozido com ovo e batata cozidos, e juliana de legumes ^{3,4}	Prato dieta: Bife de frango grelhado com massa riscada, e salada de alface ^{1,6}	Prato dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco, e juliana de legumes ⁴	Prato dieta: Coxa de frango estufado ao natural com batata e feijão-verde cozidos
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 rijas, 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.