



Ementa

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

Refeição: **Almoço**

Semana: **1 a 5 de janeiro de 2024**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa		Sopa de abóbora	Creme de lentilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de alface
Prato Geral	ENCERRADOS – DIA DE ANO NOVO	Pescada assada com arroz de legumes e salada de cenoura ^{4,3}	Ovos mexidos no forno com arroz, salada de alface ^{1,3}	Rissóis de peixe, salada russa ^{4,3}	Bife de frango grelhado, esparguete, salada cenoura ¹
Prato Dieta		Pescada estufada ao natural com arroz de legumes, salada de cenoura ⁴	Ovo cozido com arroz branco, salada de alface ^{1,3}	Peixe cozido com salada russa ^{4,3}	Bife de frango grelhado, massa branca, salada cenoura
Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	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: 8 a 12 de janeiro de 2024

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de feijão branco	Sopa de abóbora	Sopa de lentilhas	Sopa de feijão-verde	Sopa de alface
Prato Geral	Jardineira ¹²	Arroz de atum com Juliana de legumes ⁴	Bife de frango grelhado com massa espiral e salada de alface ^{1,3}	Filete de pescada no forno com salada russa ⁴	Fêveras grelhadas com arroz de feijão e coração ¹
Prato Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com batata e macedónia de legumes de legumes	Pescada estufada ao natural com arroz e juliana de legumes ⁴	Igual	Pescada cozida com salada russa ⁴	Fêveras grelhadas com arroz branco e coração
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	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: **15 a 19 de janeiro de 2024**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de couve-coração	Sopa de feijão vermelho	Sopa de abóbora	Sopa de cenoura	Sopa de grão
Prato Geral	Arroz de carnes com macedónia legumes ¹²	Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e cenoura cozidos ⁴	Pá de porco estufada com arroz e salada alface ¹	Lombinhos de pescada assados ao natural com arroz de cenoura e coração	Coxa de frango estufada, esparguete e ervilhas ¹
Prato Dieta	Carne vaca/porco estufada ao natural, arroz branco, macedónia legumes	Pescada cozida com batata cozida, feijão verde, cenoura cozidas ⁴	Pá de porco estufada ao natural com arroz e salada alface	Lombinhos de pescada cozidos ao natural com arroz de cenoura e coração	Coxa de frango cozida, esparguete branco e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	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: **22 a 26 de janeiro de 2024**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão branco	Sopa de curgete	Sopa de couve-lombarda	Sopa de espinafres
Prato Geral	Bolonhesa de atum com salada de cenoura ^{1,4}	Feijoada à portuguesa com cenoura e coração ¹	Filete de pescada no forno, arroz primavera, salada de alface ^{1,4}	Bife de frango grelhado, massa espirais e brócolos ¹	Salada de tentáculos de pota, batata, grão, ovo, feijão verde cozido ^{4,3}
Prato Dieta	Pescada cozido, arroz branco, salada de cenoura ^{1,4}	Carne de vaca, massa branca, cenoura e coração	Peixe cozido, batata cozida e salada de alface	Bife de frango cozido, massa espirrais branca e brócolos	Igual
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	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: **29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de cenoura	Sopa de couve lombarda	Sopa de grão	Sopa de couve lombarda
Prato Geral	Esparguete à bolonhesa, juliana de legumes ¹	Pescada assada com salada de batata, cenoura, ovo e ervilhas ^{4,3}	Frango assado com massa e salada de cenoura	Pataniscas com arroz de feijão ^{4,3}	Ovos mexidos no forno com arroz de cenoura e salada de alface
Prato Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com massa branco, juliana de legumes	Pescada estufada ao natural com batata e cenoura cozidas ⁴	Frango cozido com massa branco e salada de cenoura	Bacalhau cozido com batata cozida e legumes cozidos ^{4,3}	Fêvera grelhada com arroz de feijão e coração
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	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.