



Ementa



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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 01 a 04 de janeiro de 2019**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa			Sopa: Sopa de couve-flor	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha	Sopa: Sopa de alho francês
Prato Geral	ENCERRADOS	DIA DE ANO NOVO ENCERRADOS	Prato principal: Perninha de frango grelhada com esparguete e salada de tomate ¹	Prato principal: Pescada estufada com salada russa, ervilha e cenoura ⁴	Prato principal: Pá de porco estufada com arroz de cenoura e couve coração ¹
Prato Dieta			Prato dieta: Perninha de frango cozida com esparguete e salada de tomate ¹	Prato dieta: Pescada cozida com salada russa, ervilha e cenoura ⁴	Prato dieta: Pá de porco cozida com arroz de cenoura e couve coração ¹
Sobremesa			Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Laranja
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa



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

Refeição: Almoço

Semana: de 07 a 11 de janeiro de 2019

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Sopa de feijão branco	Sopa: Sopa de brócolos
Prato Geral	Prato principal: Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde ^{4,3}	Prato principal: Ovos mexidos com fiambre e arroz e cenoura cozida ^{1,3}	Prato principal: Filete de pescada no forno com arroz de feijão vermelho e brócolos ^{4,1}	Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface ¹	Prato principal: Abrótea assada com batata assada e couve coração ⁴
Prato Dieta	Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde ¹	Prato dieta: Ovos mexidos com fiambre, arroz e cenoura cozida ^{1,3}	Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco, feijão vermelho e brócolos ^{4,1}	Prato dieta: Bife de frango cozido com esparguete e salada de alface ¹	Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e couve coração ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Tangerina
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

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

Refeição: Almoço

Semana: de 14 a 18 de janeiro de 2019



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de Lentilhas	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Caldo verde
Prato Geral	Prato principal: Jardineira com arroz, ervilha e cenoura ¹	Prato principal: Red fish no forno com batata estufada e feijão-verde ⁴	Prato principal: Bife de peru de cebolada com esparguete e cenoura cozida ¹	Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz solto de cenoura e brócolos ^{1,4}	Prato principal: Massa à bolonhesa ¹
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz, ervilha e cenoura ¹	Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e feijão-verde ⁴	Prato dieta: Bife de peru cozido com esparguete e cenoura cozida ¹	Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco de cenoura e brócolos ^{1,4}	Prato dieta: Carne picada cozida com massa branca ¹
Sobremesa	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Banana
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa



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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 21 a 25 de janeiro de 2019**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Sopa à Lavrador	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de couve flor	Sopa: Sopa de feijão Branco
Prato Geral	Prato principal: Bolonhesa de atum com brócolos ^{1,4}	Prato principal: Fêveras grelhadas com arroz de feijão branco e cenoura cozida ¹	Prato principal: Pescada estufada com batata assada e couve flor ⁴	Prato principal: Frango estufado com massa cotovelinhos e feijão verde ¹	Prato principal: Abrótea assada com batata cozida, couve coração e molho verde ⁴
Prato Dieta	Prato dieta: Bolonhesa de atum com brócolos ^{1,4}	Prato dieta: Fêveras cozidas com arroz branco, feijão e cenoura cozida ¹	Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e couve flor ⁴	Prato dieta: Frango cozido com massa cotovelinhos e feijão verde ¹	Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e couve coração ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Maçã
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 28 de janeiro a 01 de fevereiro de 2019**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Creme de cenoura
Prato Geral	Prato principal: Massa à lavrador, cenoura e couve coração ¹	Prato principal: Abrótea assada com batata cozida e brócolos ⁴	Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz de tomate e juliana de legumes ¹	Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface ^{1,4}	Prato principal: Carne de vaca estufada com esparguete, ervilha e cenoura cozida ¹
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão, cenoura e couve coração ¹	Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴	Prato dieta: Bife de frango cozida com arroz branco e juliana de legumes ¹	Prato dieta: Filete no forno com arroz, cenoura e salada de alface ^{1,4}	Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete, ervilha e cenoura cozida ¹
Sobremesa	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Tangerina
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.