



Ementa

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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 04 a 08 de março de 2019**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve coração		Sopa: Sopa de couve-flor	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha	Sopa: Sopa de alho francês
Prato Geral	Prato principal: Ovos mexidos, no forno, com fiambre e arroz primavera ^{1,3}	CARNAVAL	Prato principal: Raia estufada com batata cozida e legumes ⁴	Prato principal: Pá de porco estufada com arroz solto de cenoura e hortaliça ¹	Prato principal: Tintureira estufada com salada russa (batata, cenoura e ervilha) ⁴
Prato Dieta	Prato dieta: Peixe cozido com arroz branco e legumes cozidos ^{1,4}	ENCERRADOS	Prato dieta: Peixe cozido com batata cozida e legumes cozidos ⁴	Prato dieta: Pá de porco estufada com arroz branco de cenoura e hortaliça ¹	Prato dieta: Tintureira cozida com salada russa (batata, cenoura e ervilha) ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Pêra		Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Gelatina
Alterações (especificar/data/rubrica)			QUARTA FEIRA DE CINZAS		QUARESMA (Jejum)

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 11 a 15 de março 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: Bolonhesa de atum com juliana de legumes ^{4,1}	Prato principal: Jardineira com arroz e salada de tomate ¹	Prato principal: Petinga com arroz solto de tomate e hortaliça ^{4,1}	Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface ¹	Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz primavera ^{1,4}
Prato Dieta	Prato dieta: Massa esparguete cozida com atum e legumes cozidos ^{4,1}	Prato dieta: Jardineira com arroz e salada de tomate ¹	Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco e hortaliça cozida ^{4,1}	Prato dieta: Bife de frango cozido com esparguete e salada de alface ¹	Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco e juliana de legumes ^{4,1}
Sobremesa	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Tangerina
Alterações (especificar/data/rubrica)					QUARESMA (Jejum)

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 18 a 22 de março 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: Massa à lavrador com hortaliça ¹	Prato principal: Red fish com batata assada e juliana de legumes ⁴	Prato principal: Arroz de aves e salada de alface ¹	Prato principal: Costeletas grelhadas com arroz solto de feijão vermelho e hortaliça ¹	Prato principal: Pescada estufada com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e feijão verde ⁴
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão cozido e hortaliça ¹	Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e juliana de legumes ⁴	Prato principal: Arroz de aves e salada de alface ¹	Prato dieta: Costeletas cozidas com arroz branco, com feijão vermelho e hortaliça cozida ¹	Prato principal: Pescada cozida com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e feijão verde ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Banana
Alterações (especificar/data/rubrica)					QUARESMA (Jejum)

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 25 a 29 de março 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: Massa à bolonhesa com couve coração salteada ¹	Prato principal: Pá de porco estufada com arroz de feijão branco ¹	Prato principal: Rissóis de peixe com arroz solto de tomate e hortaliça ^{4,1}	Prato principal: Bife de frango grelhado com massa espirais e salada de alface ¹	Prato principal: Red fish assado com batata cozida e hortaliça ⁴
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete e couve coração salteado ¹	Prato dieta: Pá de porco cozida com arroz branco de feijão branco ¹	Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e hortaliça ^{4,1}	Prato dieta: Bife de frango cozido com massa espirais cozidas e salada de alface ¹	Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e hortaliça ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Tangerina	Sobremesa: kiwi	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Maçã
Alterações (especificar/data/rubrica)					QUARESMA (Jejum)

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.