



# Ementa



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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 06 a 10 de maio de 2019**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura e ervilha	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor	<b>Sopa:</b> Sopa de hortaliça e feijão vermelho	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com arroz solto de cenoura e hortaliça <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Abrótea assada com batata assada e salada de tomate <sup>4</sup>	<b>Prato principal:</b> Coxa de frango assada com arroz e juliana de legumes	<b>Prato principal:</b> Filete de pescada assado com arroz de cenoura e brócolos <sup>1,3</sup>	<b>Prato principal:</b> Massa à Bolonesa com salada de alface <sup>1</sup>
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Pá de porco cozida com arroz branco de cenoura e hortaliça <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com batata cozida e salada de tomate <sup>4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Coxa de frango cozida com batata cozida e juliana de legumes <sup>4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Filete de pescada cozido com arroz branco e brócolos <sup>1,4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com esparguete cozido e salada de alface <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Pêra	<b>Sobremesa:</b> Pêra	<b>Sobremesa:</b> Tangerina
<b>Alterações</b> (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 13 a 17 de maio de 2019



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura e ervilha	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde	<b>Sopa:</b> Creme de legumes	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão branco	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com espirais e salada de alface <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Pescada assada com batata assada e juliana de legumes <sup>4</sup>	<b>Prato principal:</b> Jardineira com arroz e salada de tomate <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Ovos mexidos no forno com fiambre e massa esparguete com salada de alface <sup>3,1</sup>	<b>Prato principal:</b> Petinga com arroz solto de tomate e hortaliça <sup>4,1</sup>
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Bife de frango cozido com espirais cozidas e salada de alface <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida e juliana de legumes <sup>4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de tomate <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Peixe cozido com esparguete cozido e salada de alface <sup>3,1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com arroz branco e hortaliça <sup>4,1</sup>
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Pêra	<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Tangerina
<b>Alterações</b> (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 20 a 24 de maio de 2019**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos	<b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Massa à lavrador com hortaliça <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Pescada assada com batata assada e brócolos <sup>4</sup>	<b>Prato principal:</b> Arroz de aves e salada de alface <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Bacalhau à Brás com couve coração <sup>1,4</sup>	<b>Prato principal:</b> Costeletas estufadas com arroz solto de feijão vermelho e juliana de legumes <sup>1</sup>
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com macarrão cozido e hortaliça <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	<b>Prato principal:</b> Arroz de aves cozido e salada de alface <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com batata cozida e couve coração <sup>1,4</sup>	<b>Prato dieta:</b> Costeletas cozidas com arroz branco e juliana de legumes <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Kiwi	<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Pêra	<b>Sobremesa:</b> Tangerina	<b>Sobremesa:</b> Laranja
<b>Alterações</b> (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 27 a 31 de maio de 2019

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão branco	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês	<b>Sopa:</b> Sopa de hortaliça e feijão vermelho	<b>Sopa:</b> Creme de legumes
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Filete de pescada assado com arroz primavera e brócolos <sup>4,1</sup>	<b>Prato principal:</b> Carne de porco estufada com batata assada e salada de alface <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com arroz e salada de tomate <sup>1</sup>	<b>Prato principal:</b> Abrótea assada com arroz de feijão vermelho e legumes <sup>4,1</sup>	<b>Prato principal:</b> Massa à Bolonhesa com salada de alface <sup>1</sup>
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Filete de pescada cozido com arroz branco e brócolos <sup>4,1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Carne de porco cozida com batata cozida e salada de alface <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Bife de frango cozido com arroz branco e salada de tomate <sup>1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com arroz branco, feijão e legumes <sup>4,1</sup>	<b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sobremesa:</b> Pêra	<b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sobremesa:</b> Gelado
<b>Alterações</b> (especificar/data/rubrica)					 <b>Dia mundial da Criança</b>

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.