



Ementa



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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 03 a 7 de junho de 2019**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de cenoura e ervilha	Sopa: Sopa de couve-flor	Sopa: Sopa de hortalica e feijão vermelho	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Sopa de alho francês
Prato Geral	Prato principal: Pá de porco estufada com arroz solto de cenoura e hortalica ¹	Prato principal: Abrótea assada com batata assada e legumes ⁴	Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz de feijão vermelho e salada de tomate	Prato principal: Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos ^{1,3}	Prato principal: Massa à Bolonhesa com salada de alface ¹
Prato Dieta	Prato dieta: Pá de porco cozida com arroz branco de cenoura e hortalica ¹	Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e legumes cozidos ⁴	Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de tomate	Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco e brócolos ^{1,4}	Prato dieta: Carne de vaca cozida com esparguete cozido e salada de alface ¹
Sobremesa	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Gelatina	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.



Ementa

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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 10 a 14 de junho 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 feijão branco	Sopa: Sopa de brócolos
Prato Geral		Prato principal: Costeletas estufadas com espirais e salada de alface ¹	Prato principal: Petinga com arroz solto de tomate e hortaliça ^{4,1}	Prato principal: Salada russa (batata, cenoura, grão, ervilhas, atum) e salada de tomate ¹	Prato principal: Ovos mexidos com fiambre no forno e arroz com juliana de legumes ^{4,1}
Prato Dieta	Feriado Dia de Camões	Prato dieta: Costeleta grelhada com espirais e salada de alface ¹	Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco e hortaliça cozida ^{4,1}	Prato dieta: Salada russa (batata, cenoura, grão, ervilhas, atum) e salada de tomate ¹	Prato dieta: Pescada cozida com ovo cozido, batata cozida e juliana de legumes ^{4,1}
Sobremesa		Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Laranja	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 17 a 21 de junho 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 couve coração	Sopa: Sopa de alho francês
Prato Geral	Prato principal: Massa à lavrador com hortaliça ¹	Prato principal: Pescada assada com batata assada e brócolos ^{1,4}	Prato principal: Arroz de aves e salada de alface ¹	Prato principal: Meia desfeita de bacalhau com Couve coração e feijão frade ^{1,4}	Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz solto de feijão branco e hortaliça ¹
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão cozido e hortaliça ¹	Prato dieta: Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴	Prato principal: Arroz de aves e salada de alface ¹	Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e couve coração e feijão frade ^{1,4}	Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz e feijão branco e hortaliça cozida ¹
Sobremesa	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Tangerina	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 24 a 28 de junho de 2019

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de feijão branco	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Sopa de hortaliça e feijão vermelho	Sopa: Creme de legumes
Prato Geral	Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz primavera	Prato principal: Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface ¹	Prato principal: Bolinhos de bacalhau com arroz e brócolos ⁴	Prato principal: Pá de porco assada com arroz com juliana de legumes	Prato principal: Tintureira assada com batata assada e salada de tomate ⁴
Prato Dieta	Prato principal: Filete de pescada cozido com arroz branco e legumes	Prato dieta: Bife de frango cozido com esparguete e salada de alface ¹	Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e brócolos ⁴	Prato dieta: Pá de porco cozida com arroz com juliana de legumes	Prato dieta: Tintureira cozida com batata cozida e salada de tomate ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Kiwi
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.