



# Ementa



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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 01 a 05 de junho de 2020**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de coração	<b>Sopa:</b> Sopa de couve portuguesa	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor e feijão branco.	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão-verde.	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes.
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Massa á lavrador com couve coração.	<b>Prato principal:</b> Pescada em caldeirada com batata cozida e hortaliça.	<b>Prato principal:</b> Rojões com arroz e salada de alface.	<b>Prato principal:</b> Meia desfeita e juliana de legumes.	<b>Prato principal:</b> Arroz de aves com salada de tomate.
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Massa cozida com carne cozida e couve coração.	<b>Prato dieta:</b> Pescada em caldeirada com batata cozida e hortaliça.	<b>Prato dieta:</b> Rojões cozidos com arroz e salada de alface.	<b>Prato dieta:</b> Meia desfeita e juliana de legumes.	<b>Prato dieta:</b> Frango cozido com arroz e salada de tomate.
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
<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 8 a 12 de junho de 2020**



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de coração	<b>Sopa:</b> Sopa de couve galega.			<b>Sopa:</b> Sopa de legumes.
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Petinga com arroz de feijão e coração.	<b>Prato principal:</b> Rancho (carne de vaca, macarrão, grão e cenoura)			<b>Prato principal:</b> Filetes no forno com arroz de legumes e salada de tomate.
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Badejo cozido com arroz branco e coração.	<b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com macarrão cozido, grão e cenoura.			<b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com arroz de legumes e salada de tomate.
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta			<b>Sobremesa:</b> Fruta
<b>Alterações</b> (especificar/data/rubrica)			<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</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.



# Ementa

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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 15 a 21 de junho de 2020**



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão-verde	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes.	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração e feijão vermelho	<b>Sopa:</b> Sopa de couve portuguesa.	<b>Sopa:</b> Sopa de grão e cenoura.
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Jardineira de carne com cenoura, ervilhas e feijão-verde.	<b>Prato principal:</b> Bolonhesa de atum com macedónia de legumes.	<b>Prato principal:</b> Frango estufado com arroz e salada de alface.	<b>Prato principal:</b> Pescada assada com batata cozida, cenoura e brócolos.	<b>Prato principal:</b> Costeletas de cebolada com arroz de feijão e coração.
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com batata cozida, ervilhas e feijão-verde.	<b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com arroz branco e macedónia de legumes.	<b>Prato dieta:</b> Frango cozido com arroz branco e salada de alface.	<b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida, cenoura e brócolos.	<b>Prato dieta:</b> Costeletas grelhadas com arroz branco e coração.
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
<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 22 a 26 de junho de 2020**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão-verde	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes.	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração e feijão vermelho.	<b>Sopa:</b> Sopa de couve portuguesa.	<b>Sopa:</b> Sopa de grão e cenoura.
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Filete de pescada no forno com salada russa.	<b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com arroz e salada mista.	<b>Prato principal:</b> Bacalhau à Gomes de Sá e juliana de legumes.	<b>Prato principal:</b> Massa á lavrador com couve coração e cenoura.	<b>Prato principal:</b> Abrótea assada com arroz e salada de alface.
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato dieta:</b> Filete de pescada cozido, com salada russa.	<b>Prato dieta:</b> Bife de frango cozido com arroz e salada mista.	<b>Prato principal:</b> Bacalhau à Gomes de Sá e juliana de legumes.	<b>Prato dieta:</b> Carne de vaca cozida com massa cozida.	<b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com arroz e salada de alface.
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta.
<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 29 de junho a 3 de julho 2020**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de coração	<b>Sopa:</b> Sopa de couve portuguesa	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor e feijão branco.	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão-verde	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes.
<b>Prato Geral</b>	<b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa com macedónia de legumes.	<b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade e arroz.	<b>Prato principal:</b> Frango assado com arroz e salada de tomate.	<b>Prato principal:</b> Pescada de caldeirada com batata cozida e feijão-verde.	<b>Prato principal:</b> Ovos mexidos no forno com arroz e salada de alface.
<b>Prato Dieta</b>	<b>Prato principal:</b> Carne de vaca cozida com esparguete cozida e macedónia de legumes.	<b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com salada de feijão-frade e arroz.	<b>Prato dieta:</b> Frango cozido com arroz e salada de tomate.	<b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde.	<b>Prato dieta:</b> Ovos mexidos no forno com arroz e salada de alface.
<b>Sobremesa</b>	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sobremesa:</b> Fruta
<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

