



Ementa

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

Refeição: Almoço

Semana: de 6 a 10 de junho de 2022



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve coração	Sopa: Sopa de lombarda	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de legumes	
Prato Geral	Prato principal: Massa à lavrador ¹	Prato principal: Bolinhos bacalhau, salada feijão frade, arroz ^{4,3,1}	Prato principal: Costeletas grelhadas com arroz e salada ¹	Prato principal: Bolonhesa de atum ^{3,4}	
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida, massa branca e legumes ¹	Prato principal: Peixe cozido, arroz branco, feijão frade ^{1,4}	Prato dieta: Costeletas cozidas com arroz branco e salada ¹	Prato dieta: Igual	
Sobremesa	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	
Alterações (especificar/data/rubrica)					FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹ementes de Sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

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

Refeição: **Almoço**

Semana: de 13 a 17 de junho de 2022



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de coração	Sopa: Creme de cenoura e abóbora	Sopa: Creme de couve flor		Sopa: Sopa de lentilhas
Prato Geral	Prato principal: Jardineira	Prato principal: Filete de pescada no forno, arroz e salada ^{1,4}	Prato principal: Frango estufado, esparguete, salada ¹		Prato principal: Ovo mexido no forno, arroz e salada ^{3,1}
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca e batata cozida, legumes	Prato dieta: Filete de pescada cozido, arroz branco e salada ^{1,4}	Prato dieta: Frango e esparguete cozido, salada ¹		Prato dieta: Ovo cozido, arroz branco e salada ^{3,1}
Sobremesa	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época		Sobremesa: Fruta da época
Alterações (especificar/data/rubrica)				FERIADO	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹ementes de Sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

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

Refeição: Almoço

Semana: de 20 a 24 de junho de 2022



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de couve flor	Sopa: Sopa de repolho	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa: Sopa de legumes	Sopa: Sopa de espinafres com grão
Prato Geral	Prato principal: Esparguete à bolonhesa, salada ¹	Prato principal: Pataniscas com arroz de feijão ^{4,1}	Prato principal: Cubos de porco, batatas estufados e arroz legumes ¹	Prato principal: Lombinhos de pescada assados com arroz de legumes ^{1,4}	Prato principal: Bife de frango grelhado, massa espirais, salada ¹
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca, esparguete cozida, salada ¹	Prato dieta: Peixe cozido, arroz branco e legumes ^{4,1}	Prato dieta: Cubos de porco e batata cozida, legumes ¹	Prato dieta: Peixe, batata cozida e legumes ⁴	Prato dieta: Bife de frango e massa espiral cozida, salada ¹
Sobremesa	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹ementes de Sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

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

Refeição: Almoço

Semana: de 27 de junho a 1 de julho de 2022



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa: Sopa de legumes	Sopa: Sopa de grão e cenoura
Prato Geral	Prato principal: Arroz de atum com salada ^{1,4}	Prato principal: Rancho ¹	Prato principal: Sardinha assada com batata cozida e salada ¹	Prato principal: Pá de porco estufada com arroz e salada ¹	Prato principal: Lombinhos de pescada assados com arroz de legumes ^{1,4}
Prato Dieta	Prato dieta: Atum cru e arroz cozido com salada ^{1,4}	Prato dieta: Carne de vaca cozida, arroz branco e salada ¹	Prato dieta: Igual	Prato dieta: Pá de porco e arroz branco e salada ¹	Prato dieta: Peixe, arroz branco e legumes ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Alterações (especificar/data/rubrica)			S. PEDRO		

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹ementes de Sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.