



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.^a FEIRA	Sopa	Creme de feijão	196
	Prato	Peru salteado com legumes e esparguete ¹	533
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97
3.^a FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde	98
	Prato	Arroz de atum ⁴ e legumes dourado no forno	316
	Sobremesa	Maçã golden/Banana	97/143
4.^a FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	Tagliatelle ¹ com estufado de carne de vaca (desfiada), grão e cenoura	358
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69
5.^a FEIRA	Sopa	Da horta	203
	Prato	Filetes de pescada ⁴ com azeite e alho no forno, batata e legumes	319
	Sobremesa	Maçã starking/ clementina	98/81
6.^a FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Macarronete ¹ com frango, curgete e cenoura	348
	Sobremesa	Laranja/Maçã golden	72/97

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



SEMANA III - 14/09 A 18/09

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.^a FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos	337
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	64/97
3.^a FEIRA	Sopa	Juliana	93
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá^{3,4}	353
	Sobremesa	Pera/Banana	69/143
4.^a FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	Empadão de legumes e frango^{7,12}	518
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	64/97
5.^a FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	Esparguete¹ salteado (ao azeite e alho) com salmão⁴ e cenoura	578
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143
6.^a FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114
	Prato	Arroz de peru no forno e legumes	485
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



SEMANA IV - 21/09 A 25/09

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.^a FEIRA	Sopa	Creme de abóbora e coentros	98
	Prato	Peito de frango assado no forno, esparguete ¹ com cenoura e ervilhas	400
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
3.^a FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Arroz de peixe ⁴ malandrinho	378
	Sobremesa	Banana/Maçã golden	143/97
4.^a FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	Massa ¹ salteada (c/ azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468
	Sobremesa	Pera / Maçã starking	69/97
5.^a FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	Atum ⁴ com feijão-frade (atum ⁴ , ovo ³ , feijão e batata)	575
	Sobremesa	Clementina / Banana	81/143
6.^a FEIRA	Sopa	Da horta	203
	Prato	Frango no forno com legumes e arroz de legumes	443
	Sobremesa	Kiwi/ Pera	64/69

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



SEMANA I – DE 28 DE SETEMBRO A 2 DE OUTUBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.^a FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Jardineira de vaca	434
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72
3.^a FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	Perca⁴ estufada com molho de tomate, arroz de feijão e legumes cozidos	485
	Sobremesa	Banana/Kiwi	143/64
4.^a FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93
	Prato	Perna de peru no forno simples com puré de batata^{7,12} e legumes	539
	Sobremesa	Maçã golden / Pera	97/69
5.^a FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Bacalhau fresco⁴ de cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos	470
	Sobremesa	Banana/ Clementina	143/81
6.^a FEIRA	Sopa	Juliana	93
	Prato	Frango assado com arroz branco e legumes salteados	536
	Sobremesa	Pera / Kiwi	64/69

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.^a FEIRA	Sopa Prato Sobremesa	FERIADO	
3.^a FEIRA	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de feijão-verde Arroz de atum ⁴ e legumes dourado no forno Maçã golden/Banana	98 316 97/143
4.^a FEIRA	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura com coentros Tagliatelle ¹ com estufado de carne de vaca (desfiada), grão e cenoura Pera/Kiwi	88 358 64/69
5.^a FEIRA	Sopa Prato Sobremesa	Da horta Filetes de pescada ⁴ com azeite e alho no forno, batata e legumes Maçã starking/ clementina	203 319 98/81
6.^a FEIRA	Sopa Prato Sobremesa	Creme de legumes Macarronete ¹ com frango, curgete e cenoura Laranja/Maçã golden	103 348 72/97

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



SEMANA III – DE 12 A 16 DE OUTUBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.^a FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos	337
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	64/97
3.^a FEIRA	Sopa	Juliana	93
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá^{3,4}	353
	Sobremesa	Pera/Banana	69/143
4.^a FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	Empadão de legumes e frango^{7,12}	518
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	64/97
5.^a FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	Esparguete¹ salteado (ao azeite e alho) com salmão⁴ e cenoura	578
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143
6.^a FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114
	Prato	Arroz de peru no forno e legumes	485
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



SEMANA IV – DE 19 A 23 DE OUTUBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.^a FEIRA	Sopa	Creme de abóbora e coentros	98
	Prato	Peito de frango assado no forno, esparguete ¹ com cenoura e ervilhas	400
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
3.^a FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Arroz de peixe ⁴ malandrinho	378
	Sobremesa	Banana/Maçã golden	143/97
4.^a FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	Massa ¹ salteada (c/ azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468
	Sobremesa	Pera / Maçã starking	69/97
5.^a FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	Atum ⁴ com feijão-frade (atum ⁴ , ovo ³ , feijão e batata)	575
	Sobremesa	Clementina / Banana	81/143
6.^a FEIRA	Sopa	Da horta	203
	Prato	Frango no forno com legumes e arroz de legumes	443
	Sobremesa	Kiwi/ Pera	64/69

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.