



**SEMANA III- DE 16 A 20 DE JANEIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Creme de legumes</b>	103
	Prato	<b>Lombinhos de porco grelhados com massa espiral e legumes salteados</b>	438
	Sobremesa	<b>Kiwi/Maçã Golden</b>	69/97
3. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Creme de cenoura com coentros</b>	88
	Prato	<b>Salada russa (quente) de atum e ovo cozido (sem maionese)</b>	575
	Sobremesa	<b>Pera/Banana</b>	69/143
4. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Juliana</b>	93
	Prato	<b>Arroz de peru no forno</b>	485
	Sobremesa	<b>Kiwi/Maçã Starking</b>	69/97
5. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Grão com espinafres</b>	223
	Prato	<b>Esparguete salteado (ao azeite e alho) com salmão e cenoura</b>	569
	Sobremesa	<b>Clementina/Banana</b>	81/143
6. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Abóbora com curgete</b>	93
	Prato	<b>Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes</b>	360
	Sobremesa	<b>Laranja/Maçã Starking</b>	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 alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alho, 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 II - DE 23 A 27 DE JANEIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Alho francês	98
	Prato	Esparguete guisado com frango, cenoura e ervilhas	242
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
3. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Feijão com couve ripada	204
	Prato	Arroz de peixe malandrinho	378
	Sobremesa	Banana/Maçã golden	143/97
4. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	Massa salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	464
	Sobremesa	Pera/Maçã starking	69/97
5. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão e batata)	575
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143
6. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	Da horta	203
	Prato	Peito de frango assado no forno com arroz de legumes e legumes cozidos	418
	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- Alpo, 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 30 DE JANEIRO A 03 DE FEVEREIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Grão com espinafres</b>	223
	Prato	<b>Carne de vaca assada ao natural com massa de laços e legumes</b>	472
	Sobremesa	<b>Maçã starking/Laranja</b>	97/72
3. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Creme de ervilhas</b>	114
	Prato	<b>Bacalhau fresco com cebolada no forno, e arroz de feijão</b>	339
	Sobremesa	<b>Banana/Kiwi</b>	143/64
4. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Abóbora com curgete</b>	93
	Prato	<b>Empadão de carne de peru e legumes</b>	432
	Sobremesa	<b>Maçã golden/Pera</b>	97/69
5. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Creme de legumes</b>	103
	Prato	<b>Massinha de peixe</b>	387
	Sobremesa	<b>Clementina/Banana</b>	81/143
6. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Juliana</b>	93
	Prato	<b>Frango assado com arroz de ervilhas e legumes salteados</b>	423
	Sobremesa	<b>Pera/Kiwi</b>	69/64

**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, esparregado, 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- Tremeços, 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 II - DE 06 A 10 DE FEVEREIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Minestrone</b>	223
	Prato	<b>Estufado de peru e cenoura com arroz de cenoura e legumes</b>	427
	Sobremesa	<b>Laranja/Maçã starking</b>	97/72
3. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Alho francês</b>	98
	Prato	<b>Tagliatelle com atum e cenoura ralada ao molho de tomate e legumes cozidos</b>	419
	Sobremesa	<b>Pera/Banana</b>	69/143
4. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Creme de cenoura com coentros</b>	88
	Prato	<b>Bife de frango estufado simples com arroz branco e legumes salteados</b>	479
	Sobremesa	<b>Pera/Kiwi</b>	64/69
5. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Da horta</b>	203
	Prato	<b>Filetes de pescada com azeite e alho no forno, batata e legumes</b>	319
	Sobremesa	<b>Maçã starking/Clementina</b>	97/81
6. <sup>a</sup> FEIRA	Sopa	<b>Creme de legumes</b>	103
	Prato	<b>Febras (de porco) grelhadas com massa penne e legumes</b>	494
	Sobremesa	<b>Banana/Maçã golden</b>	143/97

**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, esparregado, 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 III - DE 13 A 17 DE FEVEREIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
<b>2.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	<b>Creme de legumes</b>	103
	Prato	<b>Carne de vaca estufada com massa espiral e legumes salteados</b>	472
	Sobremesa	<b>Kiwi/Maçã golden</b>	69/97
<b>3.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	<b>Creme de cenoura com coentros</b>	88
	Prato	<b>Salada russa (quente) de atum e ovo cozido (sem maionese)</b>	575
	Sobremesa	<b>Pera/Banana</b>	69/143
<b>4.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	<b>Juliana</b>	93
	Prato	<b>Arroz de peru no forno</b>	485
	Sobremesa	<b>Kiwi/Maçã starking</b>	69/97
<b>5.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	<b>Grão com espinafres</b>	223
	Prato	<b>Esparguete salteado (ao azeite e alho) com salmão e cenoura</b>	569
	Sobremesa	<b>Clementina/Banana</b>	81/143
<b>6.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	<b>Abóbora com curgete</b>	93
	Prato	<b>Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes</b>	360
	Sobremesa	<b>Laranja/Maçã starking</b>	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, esparregado, 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 IV - DE 20 A 24 DE FEVEREIRO 2023**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
<b>2.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Alho francês	98
	Prato	Esparguete guisado com frango, cenoura e ervilhas	242
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
<b>3.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	CARNAVAL	
	Prato		
	Sobremesa		
<b>4.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Minestrone	103
	Prato	Massa salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	543
	Sobremesa	Pera/Maçã starring	69/97
<b>5.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	Atum com feijão frade (atum, ovo, feijão e batata)	575
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143
<b>6.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Da horta	203
	Prato	Peito de frango assado no forno com arroz de legumes e legumes cozidos	418
	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, esparregado, 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 alergéneos: 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.