



SEMANA III- DE 13 A 17 DE NOVEMBRO 2023

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.^a FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Empadão de frango e legumes	434
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	69/97
3.^a FEIRA	Sopa	Juliana	93
	Prato	Salada russa (quente) de atum e ovo cozido (sem maionese)	575
	Sobremesa	Pera/Banana	69/143
4.^a FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	Arroz de peru no forno	485
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	69/97
5.^a FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	Esparguete salteado (ao azeite e alho) com salmão e cenoura	578
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143
6.^a FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes	360
	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, 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- 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 IV- DE 20 A 24 DE NOVEMBRO 2023

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.^a FEIRA	Sopa	Alho francês	98
	Prato	Lombinhos de porco grelhados com esparguete e legumes	412
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
3.^a FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Arroz de peixe malandrinho	378
	Sobremesa	Banana/Maçã golden	143/97
4.^a FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	Massa salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	464
	Sobremesa	Pera/Maçã starking	69/97
5.^a FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	Filetes de pescada no forno c/ limão, batata assada e legumes	470
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143
6.^a 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- 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 27 DE NOVEMBRO A 1 DE DEZEMBRO 2023

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2. ^a FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Carne de vaca assada ao natural com massa de laços ¹ e legumes	472
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72
3. ^a FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114
	Prato	Perca ⁴ estufada com molho de tomate, batata e legumes cozidos	411
	Sobremesa	Banana/Kiwi	143/64
4. ^a FEIRA	Sopa	Abóbora com curgete	93
	Prato	Perna de peru no forno simples com esparguete ¹ e legumes	553
	Sobremesa	Maçã golden/Pera	97/69
5. ^a FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ com cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos	470
	Sobremesa	Banana/Clementina	143/81
6. ^a FEIRA	Sopa	FERIADO	
	Prato		
	Sobremesa		

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- 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.



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2. ^a FEIRA	Sopa	Feijão branco com couve	109
	Prato	Peru salteado com legumes e esparguete ¹	533
	Sobremesa	Laranja/Maçã starking	97/72
3. ^a FEIRA	Sopa	Alho francês	98
	Prato	Arroz de atum ⁴ e cenoura dourado no forno, e legumes cozidos	316
	Sobremesa	Maçã golden/Banana	97/143
4. ^a FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	Frango estufado com curgete e cenoura, tagliatelle ¹ e legumes salteados	348
	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	97/81
6. ^a FEIRA	Sopa	FERIADO	
	Prato		
	Sobremesa		

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 III- DE 11 A 15 DE DEZEMBRO 2023

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2.^a FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Empadão de frango e legumes⁷	434
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	69/97
3.^a FEIRA	Sopa	Juliana	93
	Prato	Salada russa (quente) de atum⁴ e ovo³ cozido (sem maionese)	575
	Sobremesa	Pera/Banana	69/143
4.^a FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	Strogonoff de frango com cogumelos¹² (sem natas), arroz primavera e legumes	418
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	69/97
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	Abóbora com curgete	93
	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, 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 IV - DE 18 A 22 DE DEZEMBRO 2023

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
2. ^a FEIRA	Sopa	Alho francês	98
	Prato	Lombinhos de porco grelhados com esparguete e legumes	412
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
3. ^a FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Arroz de peixe malandrinho	378
	Sobremesa	Banana/Maçã golden	143/97
4. ^a FEIRA	Sopa	Minestrone	105
	Prato	Massa salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	464
	Sobremesa	Pera/Maçã starking	69/97
5. ^a FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	Filetes de pescada no forno c/ limão, batata assada e legumes	470
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143
6. ^a 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, 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- 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.