



SEMANA III- DE 18 A 22 DE SETEMBRO 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 25 A 29 DE SETEMBRO 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- 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 02 A 06 DE OUTUBRO 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 e legumes | 472 |
| | Sobremesa | Maçã starking/Laranja | 97/72 |
| 3.^a FEIRA | Sopa | Creme de ervilhas | 114 |
| | Prato | Perca no forno com batata e legumes cozidos | 341 |
| | Sobremesa | Banana/Kiwi | 143/64 |
| 4.^a FEIRA | Sopa | Abóbora com curgete | 93 |
| | Prato | Perna de peru no forno simples com esparguete e legumes | 507 |
| | Sobremesa | Maçã golden/Pera | 97/69 |
| 5.^a FEIRA | Sopa | Creme de legumes | 103 |
| | Prato | Corvina assada em azeite, cebola e alho, batata e legumes cozidos | 343 |
| | Sobremesa | Banana/Clementina | 143/81 |
| 6.^a FEIRA | Sopa | Juliana | 93 |
| | Prato | Frango assado com arroz de ervilhas e legumes salteados | 423 |
| | Sobremesa | Pera/Kiwi | 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, 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- 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 09 A 13 DE OUTUBRO 2023

| 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 batata corada | 150 |
| | Sobremesa | Laranja/Maçã starking | 97/72 |
| 3.^a FEIRA | Sopa | Alho francês | 98 |
| | Prato | Arroz de atum 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 | Bife de frango estufado com curgete e cenoura, tagliatelle e legumes salteados | 368 |
| | Sobremesa | Pera/Kiwi | 64/69 |
| 5.^a FEIRA | Sopa | Da horta | 203 |
| | Prato | Filetes de pescada com azeite e alho no forno, batata e legumes | 319 |
| | Sobremesa | Maçã starking/Clementina | 97/81 |
| 6.^a FEIRA | Sopa | Creme de legumes | 103 |
| | Prato | Febras (de porco) grelhadas com massa penne e legumes | 494 |
| | 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, 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 16 A 20 DE OUTUBRO 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 23 A 27 DE OUTUBRO 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- 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.