



SEMANA I - DE 28 DE OUTUBRO A 01 DE NOVEMBRO 2024

| 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 grelos salteados | 547 |
| | 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, 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.



SEMANA II- DE 04 A 08 DE NOVEMBRO 2024

| 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 | 72/97 |
| 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 | Febras (de porco) grelhadas com tagliatelle ¹ e legumes salteados | 494 |
| | 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 | Frango estufado com curgete e cenoura, massa penne ¹ e legumes | 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, 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.



**SEMANA III- DE 11 A 15 DE NOVEMBRO
2024**

| 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 | 337 |
| | Sobremesa | Kiwi/Maçã golden | 69/97 |
| 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 | 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, 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 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- 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 NOVEMBRO
2024**

| DIA | PRATO | ALMOÇO | VALOR CALÓRICO (KCAL) |
|--------------------------|-----------|--|-----------------------|
| | | | CRECHE E PRÉ-ESCOLAR |
| 2. ^a FEIRA | Sopa | Alho francês | 98 |
| | Prato | Lombinhos de porco grelhados com esparguete ¹ e legumes | 412 |
| | 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 (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes | 468 |
| | Sobremesa | Pera/Maçã Starking | 69/97 |
| 5. ^a FEIRA | Sopa | Creme de brócolos | 103 |
| | Prato | Filetes de pescada ⁴ no forno com 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- 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.