



# Ementa

Valências: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar

Refeição: Almoço

Semana: de 20 a 24 de setembro de 2021

| Almoço                                   | 2ª Feira                                                                                           | 3ª Feira                                                                                | 4ª Feira                                                                                                 | 5ª Feira                                                                             | 6ª Feira                                                                           |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa                                     | Sopa: Sopa de feijão verde                                                                         | Sopa: Sopa de alho francês                                                              | Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho                                                            | Sopa: Sopa à lavrador                                                                | Sopa: Sopa de grão e cenoura                                                       |
| Prato Geral                              | Prato principal: Lombo de pescada no forno com Arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>4,12</sup> | Prato principal: Frango assado com batata estufada e salada de alface <sup>5,6,12</sup> | Prato principal: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate <sup>1,3,4,5,6,7,12</sup> | Prato principal: Jardineira de carne de porco com macedónia de legumes <sup>12</sup> | Prato principal: Raia estufada com arroz de cenoura e salada mista <sup>4,12</sup> |
| Prato Dieta                              | Prato dieta: Lombo de pescada no forno com Arroz de cenoura e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>     | Prato dieta: Frango grelhado com batata cozida e juliana de legumes <sup>5,6,12</sup>   | Prato dieta: Red fish cozido com arroz e salada de tomate <sup>4,5,6,12</sup>                            | Prato dieta: Costeleta grelhada com batata cozida e macedónia <sup>12</sup>          | Prato dieta: Raia cozida com arroz de cenoura e salada mista <sup>4,5,6</sup>      |
| Sobremesa                                | Sobremesa: Maçã                                                                                    | Sobremesa: Pera                                                                         | Sobremesa: Melão                                                                                         | Sobremesa: Banana                                                                    | Sobremesa: Abacaxi                                                                 |
| Alterações<br>(especificar/data/rubrica) |                                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                    |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>ementes de Sésamo,

<sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



# Ementa

Valências: C.A.T.L. / Creche / Pré- Escolar

Refeição: Almoço

Semana: de 27 setembro a 1 outubro de 2021

| Almoço                                          | 2ª Feira                                                                                                      | 3ª Feira                                                                                       | 4ª Feira                                                                                           | 5ª Feira                                                                          | 6ª Feira                                                                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>                                     | <b>Sopa:</b> Creme de legumes                                                                                 | <b>Sopa:</b> Sopa de lombarda                                                                  | <b>Sopa:</b> Sopa de brócolos                                                                      | <b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde                                                 | <b>Sopa:</b> Sopa de lentilhas                                                        |
| <b>Prato Geral</b>                              | <b>Prato principal:</b> Rancho com juliana de legumes <sup>1,3,5,6,12</sup>                                   | <b>Prato principal:</b> Abrótea assada com arroz de ervilha e salada de tomate <sup>4,12</sup> | <b>Prato principal:</b> Pá de porco estufada com batata assada com couve de Bruxelas <sup>12</sup> | <b>Prato principal:</b> Paloco à Gomes de Sá e brócolos <sup>1,3,4,5,6,9,12</sup> | <b>Prato principal:</b> Frango assado com espirais com salada mista <sup>1,3,12</sup> |
| <b>Prato Dieta</b>                              | <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada simples com macarronete e juliana de legumes <sup>1,3,5,6,12</sup> | <b>Prato dieta:</b> Abrótea assada com arroz de ervilha e salada de tomate <sup>4,12</sup>     | <b>Prato dieta:</b> Pá de porco grelhada com batata cozida com couve de Bruxelas <sup>12</sup>     | <b>Prato dieta:</b> Paloco à Gomes de Sá e brócolos <sup>1,3,4,5,6,9,12</sup>     | <b>Prato dieta:</b> Frango cozido com espirais com salada mista <sup>1,3</sup>        |
| <b>Sobremesa</b>                                | <b>Sobremesa:</b> Melão                                                                                       | <b>Sobremesa:</b> Laranja                                                                      | <b>Sobremesa:</b> Abacaxi                                                                          | <b>Sobremesa:</b> Pêssego                                                         | <b>Sobremesa:</b> Maçã                                                                |
| <b>Alterações</b><br>(especificar/data/rubrica) |                                                                                                               |                                                                                                |                                                                                                    |                                                                                   |                                                                                       |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>ementes de Sésamo,

<sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.