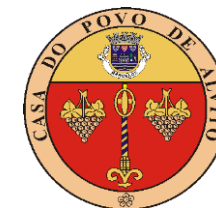




# Ementa



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

Refeição: Almoço

Semana: 1 a 5 de julho de 2024

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês	Sopa de abóbora	Creme de cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de feijão vermelho
<b>Prato Geral</b>	Massa à lavrador <sup>1</sup>	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,4</sup>	Bife de frango grelhado com massa espirais e juliana de legumes <sup>1</sup>	Tentáculos de pota com batata cozida, grão e molho verde <sup>3,4</sup>	Ovos mexidos no forno com arroz, salada de alface <sup>1,3</sup>
<b>Prato Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com massa cozida, cenoura e coração <sup>1</sup>	Lombinhos de pescada cozidos com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,4</sup>	Bife de frango grelhado com massa branca e juliana de legumes <sup>1</sup>	Tentáculos de pota com batata cozida, grão e molho verde <sup>3,4</sup>	Ovo cozido com arroz branco, salada de alface <sup>1,3</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Alterações</b> (especificar/data/rubrica)					

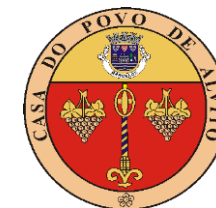
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes 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: 8 a 12 de julho de 2024

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	Sopa de couve flor	Sopa de grão	Sopa de couve lombarda	Sopa de feijão vermelho
<b>Prato Geral</b>	Jardineira (carne de vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>1</sup>	Bolonhesa de atum e salada de cenoura <sup>1,4</sup>	Carne de porco estufada com arroz e salada <sup>1</sup>	Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde <sup>4</sup>	Frango estufado com massa espirais e salada mista <sup>1</sup>
<b>Prato Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com batata cozida e macedónia de legumes <sup>1</sup>	Atum ao natural com massa branca e salada de cenoura <sup>1,4</sup>	Carne de porco estufada ao natural com arroz e salada <sup>1</sup>	Bacalhau à Gomes de Sá e feijão verde <sup>4</sup>	Frango estufado ao natural com massa e salada mista <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Alterações</b> (especificar/data/rubrica)					

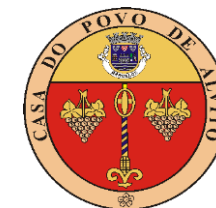
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes 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: 15 a 19 de julho de 2024

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração	Sopa de feijão branco	Sopa de abóbora	Sopa de cenoura	Sopa de curgete
<b>Prato Geral</b>	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz <sup>4</sup>	Bife de frango grelhado com massa espirais e salada mista <sup>1</sup>	Lombinhos de pescada assados com batata e feijão verde <sup>1,4</sup>	Pá de porco estufada com arroz e juliana de legumes
<b>Prato Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração <sup>1</sup>	Bacalhau cozido com salada de feijão frade e arroz <sup>4</sup>	Bife de frango grelhado com massa espirais e salada mista <sup>1</sup>	Lombinhos de pescada cozidos com batata e feijão verde <sup>1,4</sup>	Pá de porco estufada ao natural com arroz e juliana de legumes
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Alterações</b> (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>Sementes 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.

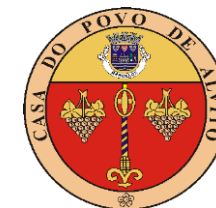


# Ementa

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

Refeição: Almoço

Semana: 22 a 26 de julho de 2024



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês	Sopa de cenoura	Sopa de couve lombarda	Sopa de grão	Sopa de couve lombarda
<b>Prato Geral</b>	Pescada à Gomes de Sá com juliana de legumes <sup>4</sup>	Ovos mexidos com arroz e salada de cenoura <sup>1,3</sup>	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	Arroz de carnes <sup>1</sup>	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista <sup>4,1</sup>
<b>Prato Dieta</b>	Pescada à Gomes de Sá com juliana de legumes <sup>4</sup>	Ovo cozido com arroz e salada de cenoura <sup>1,3</sup>	Esparguete cozida com atum ao natural <sup>1,4</sup>	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco <sup>1</sup>	Peixe cozido com arroz e salada mista <sup>4,1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Alterações</b> (especificar/data/rubrica)					

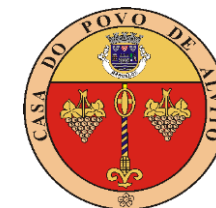
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes 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: **29 de julho a 2 de agosto de 2024**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração	Sopa de feijão branco	Sopa de abóbora	Sopa de cenoura	Sopa de curgete
<b>Prato Geral</b>	Rancho <sup>1</sup>	Tentáculos de pota com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>	Carne de porco estufada com batata assada e salada de alface	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,4</sup>	Bife de frango grelhado com massa espirais e salada de cenoura <sup>1</sup>
<b>Prato Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com massa, grão e coração <sup>1</sup>	Tentáculos de pota com batata cozida e feijão verde <sup>4</sup>	Carne de porco assada ao natural com batata cozida e salada de alface	Pescada cozida com arroz de cenoura <sup>1,4</sup>	Bife de frango grelhado com massa espirais e ervilhas <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Alterações</b> (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>Sementes 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.