



# Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **02 a 06 de dezembro de 2024**



Refeição	Almoço
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Esparguete à bolonhesa e legumes <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato dieta:</b> Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de abóbora <b>Prato principal:</b> Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz <sup>(3)(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Bacalhau cozido com arroz branco e salada de feijão frade <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Frango estufado com massa espirais e juliana de legumes <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato dieta:</b> Frango estufado ao natural com massa branca e juliana de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Pescada assada com batata cozida e feijão verde <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão vermelho <b>Prato principal:</b> Carne de porco assada com arroz, salada de alface <b>Prato dieta:</b> Carne de porco assada ao natural com arroz branco, salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

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: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **09 a 13 de dezembro de 2024**

Refeição	Almoço
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de alho francês <b>Prato principal:</b> Douradinhos no forno com arroz de legumes <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> filete de pescada cozido com arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>Prato principal:</b> Feijoada à portuguesa (feijão branco, carne de vaca e couve coração) <b>Prato dieta:</b> Carne de porco cozida com feijão, cenoura e coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Meia desfeita (batata, bacalhau, grão e ovo) <sup>(3)(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Meia desfeita (batata, bacalhau, grão e ovo) <sup>(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Bife de frango grelhado com massa riscada e salada de alface <sup>(1)(3)</sup> <b>Prato dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa riscada e salada de alface <sup>(1)(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-lombarda <b>Prato principal:</b> Medalhões de pescada no forno com arroz de tomate com juliana de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Medalhões de pescada cozidos com arroz branco e juliana de legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

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: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **16 a 20 de dezembro de 2024**



Refeição	Almoço
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Filetes de red-fish no forno com arroz de tomate e feijão branco e salada de alface <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com arroz branco e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Coxa de frango no forno com arroz de feijão e salada de alface <b>Prato dieta:</b> Coxa de frango cozida com arroz branco e salada de alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de couve flor <b>Prato principal:</b> Salada russa com pescada <b>Prato dieta:</b> Ovo cozido com batatas e macedónia cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão verde <b>Prato principal:</b> Arroz de frango desfiado solto com macedónia <b>Prato dieta:</b> Arroz de frango no forno com macedónia <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Solha no forno com batatas estufadas e juliana de legumes <sup>(4)</sup> <b>Prato infância:</b> Lombinhos de pescada no forno com batatas estufadas e juliana de legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

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: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **23 a 27 de dezembro de 2024**



Refeição	Almoço
2ª Feira	ENCERRADOS
Véspera de Natal	ENCERRADOS
Natal	ENCERRADOS
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Bifinho de frango grelhado com arroz de couve coração <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de couve coração <b>Prato principal:</b> Red-fish no forno com batatas cozidas aos cubos com molho verde e feijão verde <sup>(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Red fish cozido com batatas e feijão verde cozidos <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

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: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **30 de dezembro de 2024 a 3 de janeiro de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	ENCERRADOS
Véspera de Ano Novo	ENCERRADOS
Dia de Ano Novo	ENCERRADOS
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Creme de cenoura <b>Prato principal:</b> Douradinhos no forno com arroz de feijão branco e brócolos cozidos <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Prato dieta:</b> Pescada cozida com arroz branco e brócolos cozidos <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato principal:</b> Bifanas estufadas com batatas e couve cozidas <b>Prato dieta:</b> Febra de porco grelhada com batatas e couve cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

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.