



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **03 a 07 de fevereiro de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de tomate e feijão branco e salada de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz de cenoura e salada de tomate ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Peito de frango aos cubos estufado com massa com macedónia e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato dieta: Peito de frango aos cubos cozido com massa e macedónida cozidas ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Batatas cozidas aos cubos com raminhos de brócolos e atum ⁽⁴⁾ Sobremesa: Maçã assada com canela
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de tomate ⁽³⁾ Prato dieta: Pá de porco estufada com arroz de cenoura e grelos cozidos Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e ervilhas Prato principal: Lombinhos de pescada estufados com batatas estufadas e brócolos cozido ⁽⁴⁾ Prato dieta: Pescada cozida com batatas e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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: **10 a 14 de fevereiro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Meia desfeita (batatas aos cubos, grão, migas de paloco e ovo) com feijão verde cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Carne de vaca desfiada com arroz solto com feijão e couve Prato Dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco e couve cozida Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e grão Prato principal: Lombinhos de pescada e desfiados com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Perna de frango estufada com batatas estufadas e brócolos cozidos Prato dieta: Perna de frango cozida com batatas e brócolos cozidos Sobremesa: Maçã assada
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filete de red fish no forno com arroz de couve coração ⁽⁴⁾ Prato dieta: Red fish cozido com arroz de cenoura e couve coração cozida ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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: 17 a 21 de fevereiro de 2025

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e dieta: Jardineira de carnes (vaca, frango e porco) com juliana de legumes Sobremesa: Maçã assada
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bolinhos de bacalhau fritos com salada de feijão frade, arroz branco e salada de tomate ⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida com arroz branco e salada de tomate ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bolonhesa de frango com feijão verde cozido ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Maçã assada
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Ovos mexidos com arroz de ervilhas e salada de alface ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Costeletas estufadas com batatas cozidas e juliana de legumes Prato dieta: Costeletas grelhadas com batatas cozidas e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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: **24 a 28 de fevereiro de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Massa com estufado de atum, tomate, pimento, cogumelos e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Pá de porco estufada com arroz de tomate e feijão e feijão verde cozido Prato Dieta: Pá de porco cozida com arroz branco e feijão verde cozido Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Paloco à Gomes Sá com juliana de legumes ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Maçã assada
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Coxa de frango estufada com massa esparguete e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Filete de alabote desfiado com arroz de couve ⁽⁴⁾ Prato dieta: Red fish cozido com arroz branco e couve cozida ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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.