



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **03 a 07 de março de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filete de pescada crocante com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz branco e salada de alface e tomate ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	FERIADO
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Medalhões de pescada estufados com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa à bolonhesa com salada de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato dieta: Bifinho de frango grelhado com massa cozida e salada de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Filetes de abrótea no forno com arroz de brócolos ⁽⁴⁾ Prato dieta: Abrótea cozida com arroz de cenoura 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 março de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bifanas estufadas com batatas e feijão verde cozidos Prato Dieta: Febra grelhada com batatas e feijão verde cozidos Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Ovos mexidos com arroz primavera e salada mista ⁽³⁾ 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: Perna de peru estufada com massa esparguete e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato Dieta: Perna de peru cozida com massa e couve cozida Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Arroz de paloco com couve coração ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Salada russa com atum 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: 17 a 21 de março de 2025

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal e dieta: Salada de grão de bico com paloco regado com molho verde e arroz branco e salada de tomate ⁽⁴⁾ Sobremesa: Maçã assada
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa à lavrador (massa com carne de vaca e porco aos cubos, chouriço, grão, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato Dieta: Massa à lavrador cozida ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de pescada no forno com batatas estufadas e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Prato dieta: Pescada cozida com batatas e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de ervilhas Prato principal: Bifinho de frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com arroz branco e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Salada de batata com filetes de panga desfiados e ramos de brócolos ⁽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: **24 a 28 de março de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Hamburguer de aves grelhado com arroz de tomate e salada de alface e tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ Prato Dieta: Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura e cenoura cozidas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Batatas à espanhola com feijão verde cozido ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Massa à bolonhesa com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa com cenoura e couve cozidas ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Pescada no forno com arroz de tomate e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida com arroz branco e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Filetes de red fish no forno com batatas estufadas e grelos cozidos ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Red fish cozido com batatas cozidas e grelos 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: **31 de março a 04 de abril de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de tomate e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida com arroz de cenoura e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Perna de peru estufada com massa espiral estufada e juliana de legumes Prato Dieta: Perna de peru cozida com massa e juliana de legumes cozidas Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de e feijão Prato principal: Perna de frango estufada com batatas estufadas e brócolos cozidos Prato Dieta: Perna de frango cozida com batatas e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Pescada no forno com arroz de tomate e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Salada de feijão frade com atum e ovo, arroz branco e salada de alface e tomate ⁽³⁾⁽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.