



Ementa



Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **07 a 11 de abril de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Feijoada de frango e carne de vaca (feijão vermelho, carne de vaca, peito de frango com cenoura e couve) e arroz branco Prato Dieta: Carne cozida com arroz branco e couve coração cozida Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e feijão branco e salada de alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Filetes de pescada simples no forno com arroz de cenoura e salada de alface ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Bifinho de frango grelhado com massa espiral estufada com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Medalhões de pescada estufados com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Salada russa com ovo desfeito e feijão verde cozido ⁽³⁾ 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: **14 a 18 de abril de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de grão de bico com paloco regado com molho verde e arroz branco e salada de tomate ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
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⁾⁽¹²⁾ Prato Dieta: Massa com carne e couve cozidas ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de batata com atum com molho verde e raminhos de brócolos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Arroz de pato e peru com salada mista Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	FERIADO Sexta-feira Santa

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: 21 a 25 de abril de 2025



Refeição	Almoço
2ª Feira	PÁSCOA
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bifanas estufadas com arroz de tomate e salada de tomate Prato Dieta: Febra grelhada com arroz branco e salada de tomate Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Arroz de filete de panga e couve ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bifinho de frango grelhado com batatas estufadas e feijão verde cozidos Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	FERIADO DIA DA LIBERDADE

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: **28 de abril a 02 de maio de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	<p>Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Costoletas estufadas com massa macarronete estufada com grão e brócolos cozidos⁽¹⁾⁽³⁾ Prato Dieta: Costoletas grelhadas com massa e brócolos cozidos⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filete de red fish no forno com arroz de legumes⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Sopa de grão Prato principal: Perna de frango no forno com batatas estufadas e grelos cozidos Sobremesa: Fruta da época</p>
5ª Feira	<h2>FERIADO DIA DO TRABALHADOR</h2>
6ª Feira	<p>Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de feijão frade com atum e ovo com arroz branco e brócolos cozidos⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época</p>

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.