



Ementa

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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 4 a 8 de janeiro de 2021**

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Sopa de lombarda	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de lentilhas
Prato Geral	Prato principal: Feijoada à transmontana com arroz e juliana de legumes ^{1,3,5,6,10}	Prato principal: Abótea estufada com batata assada e feijão verde ^{3,4,10}	Prato principal: Arroz de aves e brócolos cozidos	Prato principal: Filete de pescada no forno com arroz e juliana de legumes ^{1,3,4,6,7,9}	Prato principal: Costeleta de cebolada com espirais com couve de Bruxelas ^{1,3}
Prato Dieta	Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz e juliana de legumes ^{1,3,5,6}	Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde ⁴	Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz e brócolos cozidos	Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz e juliana de legumes ⁴	Prato dieta: Costeleta grelhada com espirais com couve de Bruxelas ^{1,3}
Sobremesa	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Pêra	Sobremesa: Clementina
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

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

Refeição: **Almoço**

Semana: **de 11 a 17 de janeiro de 2021**



Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de coração	Sopa: Creme de cenoura e abóbora	Sopa: Sopa de couve-flor e feijão branco	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de alho francês
Prato Geral	Prato principal: Bolonhesa de atum e juliana de legumes ^{1,3,4,5,6,10}	Prato principal: Jardineira de carne de porco e macedónia	Prato principal: Bolinhos de bacalhau com arroz e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,9}	Prato principal: Coxa de frango estufada com espirais e brócolos cozidos ^{1,3}	Prato principal: Pescada estufada com arroz de ervilhas e feijão verde ⁴
Prato Dieta	Prato dieta: Atum ao natural com batata cozida e juliana de legumes ^{1,3,4,5,6,10}	Prato dieta: Carne de porco cozida com batata cozida e macedónia	Prato dieta: Pescada cozida com arroz e salada de alface ⁴	Prato dieta: Coxa de frango cozida com espirais e brócolos cozidos ^{1,3}	Prato dieta: Pescada cozida com arroz de ervilhas e feijão verde ⁴
Sobremesa	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Melão
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

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

Refeição: Almoço

Semana: de 18 a 22 de janeiro de 2021

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de legumes	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa: Sopa de couve portuguesa	Sopa: Sopa de grão e cenoura
Prato Geral	Prato principal: Esparguete à Bolonhesa e brócolos ^{1,3}	Prato principal: Red fish assado com salada de batata e macedónia ⁴	Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz de feijão e salada de tomate	Prato principal: Meia desfeita com brócolos cozidos ^{3,4}	Prato principal: Feijoada à Portuguesa com arroz e juliana de legumes
Prato Dieta	Prato dieta: Cubos de vaca cozida com esparguete e brócolos ^{1,3}	Prato dieta: Red fish cozido com salada de batata cozida e brócolos ⁴	Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz de feijão e salada de tomate	Prato dieta: Red fish cozido com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	Prato dieta: Carne de porco cozida com arroz e juliana de legumes
Sobremesa	Sobremesa: Clementina	Sobremesa: Melão	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Kiwi	Sobremesa: Pera
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa

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

Refeição: Almoço

Semana: de 25 a 29 de janeiro de 2021

Almoço	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa: Sopa de feijão verde	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa: Sopa à lavrador	Sopa: Sopa de grão e cenoura
Prato Geral	Prato principal: Filete de pescada no forno com Arroz de cenoura e juliana de legumes ⁴	Prato principal: Peru estufado com macarronete e macedónia ^{1,3}	Prato principal: Petinga frita com arroz de tomate e feijão verde ^{1,3,4,5,6}	Prato principal: Rancho com juliana de legumes ^{1,3,5,6,10}	Prato principal: Ovos mexidos no forno com arroz de cenoura e salada de tomate ³
Prato Dieta	Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz de cenoura e juliana de legumes ⁴	Prato dieta: Peru cozido com macarronete e macedónia ^{1,3}	Prato dieta: Red fish cozida com batata cozida e feijão verde ⁴	Prato dieta: Carne de vaca cozida com macarrão e juliana de legumes ^{1,3,5,6}	Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Sobremesa: Maçã	Sobremesa: Pera	Sobremesa: Laranja	Sobremesa: Banana	Sobremesa: Melão
Alterações (especificar/data/rubrica)					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos e Moluscos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim e frutos de casca rija, 6-Soja, 7-Leite, 8-Aipo, 9-Mostarda, 10-Dióxido de enxofre e sulfitos e 11-Tremoço.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.