



Ementa 7

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de couve co 6-12 m: Creme de couve coração com frango		4-6 m: Creme de cenoura e batata doce 6-12 m: Creme de cenoura e batata doce com cherne (11)		4-6 m: Creme de grelos 6-12 m: Creme de grelos com vitela		4-6 m: Creme de repolho 6-12 m: Creme de repolho com pescada (11)		4-6 m: Creme de espinafres 6-12 m: Creme de espinafres e feijão branco com peru	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea (3,7)		Papa láctea (3,7)		Papa láctea (3,7)		Papa láctea (3,7)		Papa láctea (3,7)	
1 ano	Sopa	Sopa de couve coração		Creme de cenoura e batata doce		Sopa de grelos		Creme de repolho		Sopa de espinafres e feijão branco	
	Prato	Frango cozido com cenoura, ervilhas e arroz	Salada de alface	Salada de feijão-frade, cherne e batata (11)	Macedónia	Vitela cozida com esparguete (3)	Salada de alface e pepino	Meia desfeita de pescada (10,11)	Cenoura cozida	Peru cozido com puré de batata (5,7,10)	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre de peru (3,7)	
2 anos / Pré-escolar e CATL	Sopa	Sopa de couve coração		Creme de cenoura e batata doce		Sopa de grelos					
	Prato	Frango estufado com cenoura, ervilhas e arroz	Salada de alface	Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido e batata (10,11)	Macedónia	Bolonhesa com esparguete (3)	Salada de alface e pepino	Meia desfeita de pescada (10,11)	Cenoura cozida	Bife de peru com puré de batata (5,7,10)	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre de peru (3,7)	
Vegetariano	Sopa	Sopa de couve coração		Creme de cenoura e batata doce		Sopa de grelos					
	Prato	Omelete de legumes com arroz (10)	Salada de alface	Salada de feijão-frade, ovo cozido e batata (10)	Macedónia	Bolonhesa de soja com esparguete (3)	Salada de alface e pepino	Legumes gratinados c/ batata (7,10)	Cenoura cozida	Legumes salteados c/puré	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)	
Alternativa	Sopa	Sopa de couve coração		Creme de cenoura e batata doce		Sopa de grelos					
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz	Salada de alface	Salada de feijão-frade, maruca, ovo cozido e batata (10,11)	Macedónia	Bife de vaca grelhado com esparguete (3)	Salada de alface e pepino	Meia desfeita de pescada (10,11)	Cenoura cozida	Bife de peru grelhado com puré de batata (5,7,10)	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)	

Bebida: Água | Incluir: 1 pão de mistura (45g) | Vegetariano: Prato Ovolactovegetariano

Alergénios (identificados na ementa com o respetivo número): (1) Aipo; (2) Amendoins; (3) Cereais que contêm glúten; (4) Crustáceos; (5) Dióxido de enxofre e sulfitos; (6) Frutos de casca rijas; (7) Leite; (8) Moluscos; (9) Mostarda; (10) Ovos (11) Peixe (12) Sementes de sésamo (13) Soja (14) Tremoço

Nota: Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos. Nutricionista: Inês Curvelo (ASAL SA.) | CP: 5725N