



Ementa 8

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de couve portuguesa		4-6 m: Creme de Juliana		4-6 m: Creme de couve branca		4-6 m: Creme de abóbora	
		6-12 m: Creme de couve portuguesa e feijão-frade com perca (11)		6-12 m: Creme de Juliana com frango		6-12 m: Creme de couve branca com redfish (11)		6-12 m: Creme de abóbora e feijão branco com coelho	
	Sobremesa	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)	
1 ano	Sopa	Sopa de feijão frade com couve portuguesa		Sopa Juliana		Creme de couve branca		Sopa de abóbora e feijão branco	
	Prato	Perca cozida com batata cozida (11)	Brócolos cozidos	Frango cozido com arroz de feijão	Salada de cenoura ralada	Redfish com batata cozida (11)	Salada de alface e tomate	Almôndegas de peru no forno com esparguete (3)	Salada de beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)	
2 anos Pré-escolar e CATL	Sopa	Sopa de feijão frade com couve portuguesa		Sopa Juliana		Creme de couve branca		Sopa de abóbora e feijão branco	
	Prato	Lombos de pescada de cebolada com batata (11)	Brócolos cozidos	Frango no forno com arroz de feijão	Salada de cenoura ralada	Lulas estufadas c/batata cozida (8)	Salada de alface e tomate	Almôndegas de peru no forno com esparguete (3)	Salada de beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou pudim (7,10)	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)	
Vegetariano	Sopa	Sopa de feijão frade com couve portuguesa		Sopa Juliana		Creme de couve branca		Sopa de abóbora e feijão branco	
	Prato	Beringela recheada	Brócolos cozidos	Legumes assados com arroz de feijão	Salada de cenoura ralada	Caldeirada de grão	Salada de alface e tomate	Almondégas vegetariano com esparguete (3)	Salada de beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou pudim (7,10)	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)	
Alternativa	Sopa	Sopa de feijão frade com couve portuguesa		Sopa Juliana		Creme de couve branca		Sopa de abóbora e feijão branco	
	Prato	Perca cozida com batata cozida (11)	Brócolos cozidos	Frango no forno com arroz de feijão	Salada de cenoura ralada	Redfish com batata cozida (11)	Salada de alface e tomate	Almôndegas de peru no forno com esparguete (3)	Salada de beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		logurte com cornflakes (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) Frustos de casca rija; (7) Leite; (8) Moluscos; (9) Mostarda; (10) Ovos (1) Peixe (2) Sementes de sésamo (3) Soja (4) Tremeço

Nota: Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos. Nutricionista: Inês Curvelo (ASAL SA.) | CP: 5275N



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) Frustos de casca rija; (7) Leite; (8) Moluscos; (9) Mostarda; (10) Ovos (1) Peixe (2) Sementes de sésamo (3) Soja (4) Tremoço

Nota: Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos. Nutricionista: Inês Curvelo (ASAL SA.) | CP: 5275N