



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **04 a 08 de novembro de 2024**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Feijoada à transmontana Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com feijão e couve coração Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de abóbora Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada mista Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e salada mista Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Creme de cenoura Prato principal: Frango estufado com massa espirais e juliana de legumes Prato dieta: Frango estufado ao natural com massa branca e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Abrótea assada com batata cozida e feijão verde Prato dieta: Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão vermelho Prato principal: Ovos mexidos no forno com arroz, salada de alface ^{1,3} Prato dieta: Ovo cozido com arroz branco, salada de alface 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: **11 a 15 de novembro de 2024**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Filete no forno com arroz de legumes Prato dieta: filete de pescada cozido com arroz de legumes Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Massa à lavrador Prato dieta: Carne de vaca cozida com massa branca e coração Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Meia desfeita (batata, bacalhau, grão e ovo) e brócolos cozidos Prato dieta: Meia desfeita (batata, bacalhau, grão e ovo) e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Bife de frango grelhado com massa riscada e salada de alface Prato dieta: Bife de frango grelhado com massa riscada e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Arroz de atum com juliana de legumes Prato dieta: Atum ao natural com arroz de legumes 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: **18 a 22 de novembro de 2024**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Jardineira (carne de vaca, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) Prato dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batata cozida e macedónia de legumes Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de couve-flor Prato principal: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz Prato dieta: Pescada cozida com salada de feijão frade e arroz Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Frango estufado com massa espirais, cenoura e ervilhas Prato dieta: frango estufado ao natural com massa espirais, cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Pescada assada com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) Prato dieta: Pescada cozida com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão vermelho Prato principal: Bife de frango grelhado com arroz solto de tomate e hortaliça Prato dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e juliana de legumes 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: **25 a 29 de novembro de 2024**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Pescada à Gomes de Sá e feijão verde Prato dieta: Pescada à Gomes de Sá e feijão verde Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de cenoura Prato principal: Rancho Prato dieta: Carne de vaca e porco cozidas com massa branco, grão e cenoura Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Filete de pescada estufado com arroz de tomate e coração Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco e legumes salteados Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Carne de porco assada com batata assada e juliana de legumes Prato dieta: Carne de porco estufada ao natural com batata cozida e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda Prato principal: Bolonhesa de atum com salada mista Prato dieta: Atum ao natural com massa e salada mista 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.