



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **06 a 10 de janeiro de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de coração Prato principal e dieta: Meia desfeita de paloco (batatas aos cubos, migas de paloco e ovo com molho verde) e feijão verde cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Couve flor Prato principal: Feijoada à portuguesa (carne de vaca, porco, chouriço, cenoura e couve coração) e arroz branco Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco e couve coração cozida Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Salada de arroz com ovo (ovo aos cubos com arroz primavera) e salada de alface ⁽³⁾ Prato dieta: Abrótea cozida com arroz branco e salada de alface ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Perna de frango estufada com arroz solto com macedónia Prato dieta: Perna de frango cozida com arroz seco com macedónia Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de brócolos Prato principal: Filete de red-fish no forno com arroz de couve coração ⁽⁴⁾ Prato dieta: Red-fish cozido com arroz de couve coração ⁽⁴⁾ 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: **13 a 17 de janeiro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de couve flor Prato principal: Jardineira de carne de vaca com salada de alface Prato dieta: Carne de vaca cozida com batatas e macedónia cozida Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Creme de cenoura Prato principal e dieta: Ovos mexidos com arroz primavera e salada de alface ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Massa à bolonhesa com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato dieta: Rancho cozido ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Lombinhos de pescada estufados em cebolada com arroz de tomate e salada de alface ⁽⁴⁾ Prato dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz de cenoura e salada de alface ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de coração Prato principal: Costeletas estufadas com batatas cozidas e juliana de legumes Prato dieta: Costeletas grelhadas com batatas cozidas 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: 20 a 24 de janeiro de 2025



Refeição	Almoço
2ª Feira	<p>Sopa: Creme de abóbora e grão</p> <p>Prato principal: Massa com estufado de atum, tomate, pimento, cogumelos e salada mista⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾</p> <p>Prato dieta: Massa cozida com atum e salada mista⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Sopa de feijão verde</p> <p>Prato principal: Pá de porco estufada com arroz de tomate e feijão branco e salada de alface</p> <p>Prato dieta: Pá de porco cozida com arroz branco e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Sopa de brócolos</p> <p>Prato principal e dieta: Pescada à Gomes de Sá com feijão verde cozido⁽⁴⁾</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Sopa de ervilhas</p> <p>Prato principal: Coxa de frango estufada com massa esparguete com cenoura aos cubos e salada mista⁽¹⁾⁽³⁾</p> <p>Prato dieta: Coxa de frango cozida com massa cozida e salada mista⁽¹⁾⁽³⁾</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Sopa de couve flor</p> <p>Prato principal: Bolinhos de bacalhau fritos com salada de feijão frade e arroz branco e salada mista⁽³⁾⁽⁴⁾</p> <p>Prato dieta: Pescada cozida com arroz branco e salada mista⁽⁴⁾</p> <p>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.



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **27 a 31 de janeiro de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Creme de brócolos Prato principal: Feijoada à de frango e carne de vaca (feijão vermelho, carne de vaca, peito de frango com cenoura e couve) Prato dieta: Bifinho de frango grelhado com arroz branco e couve cozida Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Creme de abóbora Prato principal e dieta: Arroz colorido com ervilhas, cenoura, feijão verde, milho, cogumelos e ovo aos cubos ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato principal: Bifinho de frango grelhado com massa espiral estufada com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato dieta: Bifinho de frango grelhado com massa cozida com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão verde Prato principal: Medalhões de pescada estufados com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Prato dieta: Medalhões de pescada cozidos com arroz branco e legumes cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de penca Prato principal: Coxa de frango estufada com batatas estufadas e juliana de legumes Prato dieta: Coxa de frango cozida com batatas cozidas 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.