



2ª feira	ALMOÇO	Kcal
Sopa	Legumes	221
Creche	Creme de legumes com vitela	289
Criança/ Adulto	Esparguete à bolonhesa	636
Creche	Esparguete à bolonhesa com carne de aves	291
Adulto	Almofadinhas de Carne com arroz de coentros	456
Dieta	Almôndegas estufadas simples com legumes	756
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160
3ª feira		
Sopa	Alho francês	220
Creche	Creme de alho francês com pescada	246
Criança/ Adulto	Filetes de pescada com arroz de tomate	792
Creche	Filetes de pescada com arroz de tomate	479
Adulto	Pescadinhas de rabo na boca com arroz de tomate	792
Dieta	Filetes no forno com molho de limão e brócolos	617
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160
4ª feira		
Sopa	Canja com carne desfiada	192
Creche	Creme de brócolos com frango	179
Criança/ Adulto	Empadão de arroz de aves	742
Creche	Empadão de arroz de aves	354
Adulto	Bife de cebolada com batata cozida	742
Dieta	Rolo de carne simples com arroz e salada	669
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160
5ª feira		
Sopa	Grão com espinafres	315
Creche	Puré de abóbora com abrótea	171
Criança/ Adulto	Tesourinhos no forno com arroz primavera	809
Creche	Tesourinhos no forno com arroz primavera	328
Adulto	Carapauzinhos fritos com açorda de alho e coentros	705
Dieta	Carapaus grelhados com legumes	582
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160
6ª feira		
Sopa	Creme de couve flor	232
Creche	Creme de couve flor com borrego	257
Criança/ Adulto	Frango estufado com massa	921
Creche	Frango estufado com massa	375
Adulto	Perinhas de frango à passarinho	921
Dieta	Frango assado com arroz e legumes	896
Sobremesa	Fruta da época / Doce	58/160

Composição das Refeições Intermédias

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com chocolate, pão com marmelada ou cereais	Leite, pão com fiambre ou cereais	Leite, pão com queijo ou cereais	Leite, pão com marmelada ou cereais	Leite, pão com manteiga ou cereais	Leite, pão com cereais	Leite, pão com cereais
Lanche	Leite com chocolate, pão com fiambre	logurte e pão com queijo	Sumo e pão com chouriço	Leite, pão com fiambre	logurte e pão com marmelada	Leite com chocolate, pão com fiambre	Sumo e pão com marmelada
Suplemento	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.	Leite e bolacha D.I.
Ceia	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.	Leite ou chá e bolacha D.I.

Nota: Todos os pratos incluem legumes crus ou cozidos

* A ementa poderá ser alterada por motivos de força maior

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.