



Ementa

Jardim de Infância e 1º Ciclo

	Semana de: 10 a 14 janeiro	Semana de: 17 a 21 janeiro	Semana de: 24 a 28 janeiro	Semana de: 31 jan. a 4 fev.
2ª Feira	Creme de cenoura Esparguete à Bolonhesa Fruta da época Leite com cereais	Creme de abóbora com coentros Frango na púcara com arroz e batata Fruta da época Leite com cereais	Canjinha de galinha Almôndegas com puré de batata Fruta da época Leite com cereais	Creme de abóbora com coentros Salada de frango com massinhas Fruta da época Leite com cereais
3ª Feira	Agrião Calamares com arroz Primavera Fruta da época Iogurte de aroma, pão de mistura com fiambre / manteiga	Brócolos Salada de feijão frade Fruta da época Iogurte de aroma, pão de mistura com fiambre / manteiga	Espinafres Lombo de salmão no forno com batata e arroz Fruta da época Iogurte de aroma, pão de mistura com fiambre / manteiga	Brócolos Douradinhos no forno com arroz de cenoura Fruta da época Iogurte de aroma, pão de mistura com fiambre / manteiga
4ª Feira	Alho francês com coentros Rancho à Camponesa Gelatina / Fruta da época Sumo, pão de mistura com queijo / manteiga	Sopa de curgete Arroz de pato Gelatina / Fruta da época Leite, pão de mistura com queijo / manteiga	Sopa de agrião Perna de peru no forno com batata e arroz Gelatina / Fruta da época Leite, pão de mistura com queijo / manteiga	Feijão verde Empadão de vitela Gelatina / Fruta da época Sumo, pão de mistura com queijo / manteiga
5ª Feira	Nabiça com grão Bacalhau com natas Fruta da época Leite, pão de mistura com doce	Alface Filetes de pescada com arroz de ervilhas Fruta da época Leite, pão de mistura com doce	Nabiça Bacalhau à Brás Fruta da época Leite, pão de mistura com doce	Alface Arroz de atum Fruta da época Leite, pão de mistura com doce
6ª Feira	Sopa de feijão verde Bifinhos de peru com arroz de brócolos Gelado / Fruta da época Leite, bolo de cenoura com laranja	Couve coração Bifinhos de frango com cogumelos e esparguete Gelado / Fruta da época Leite, bolo de maçã	Lombardo com feijão Rolo de carne com massinhas Gelado / Fruta da época Leite, bolo de laranja	Couve coração Feijoadinha Gelado / Fruta da época Leite, bolo de iogurte

O ALMOÇO é acompanhado por saladas frias de: alface, cenoura ralada e/ou tomate.

As refeições podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Soja, Leite, Aipo.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A EMENTA está sujeita a alterações por motivos imprevistos