



		Centro de Dia/SAD	Jardim de Infância	Creche
Segunda	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes	Creme de legumes c/frango
	Prato	Douradinhos ^{1,2,4} no forno com arroz de legumes		
	Prato de Dieta	Abrótea ² grelhada com arroz de legumes		
	Legumes	Couve de Bruxelas	Couve de Bruxelas	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada ²
	Prato	Rancho (carne de vaca, porco e frango, ervilhas, cenoura, repolho e batata)		
	Legumes	Incluídos no prato principal	Incluídos no prato principal	
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta da época	
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/peru
	Prato	Sardinhas/Marmotas fritas com arroz de feijão	Filetes de Pescada no forno com arroz de feijão	
	Prato de Dieta	Filetes de Pescada no forno com arroz		
	Legumes	Salada de alface	Salada de alface	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada ²
	Prato	Lombo assado com batata		
	Legumes	Feijão verde cozido	Feijão verde cozido	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes com coelho
	Prato	Salada de atum ² , ovo ¹ e batata cozida		
	Legumes	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Gelatina	Gelatina	
Merenda da tarde				
	Centro de Dia	Jardim	Creche	
Segunda	Leite ³ /chá + bolachas/pão ⁴ com manteiga	Iogurte ³ + pão ⁴ com manteiga		
Terça	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre	Fruta + pão ⁴ c/fiambre	Papa Láctea/Nestum ^{3,4}	
Quarta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Iogurte ³ + pão ⁴ c/ queijo ³	Fruta+pão ⁴ c/ manteiga	
Quinta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta	Leite ³ + pão ⁴ c/ chocolate ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴	
Sexta	Iogurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Fruta+pão ⁴ c/queijo de barrar ³	Puré de fruta c/aveia pão ⁴ c/queijo de barrar ³	

Legenda alérgenos:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



		Centro de Dia/SAD	Jardim de Infância	Creche
Segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/ pescada
	Prato	Hambúrguer ⁴ de aves no forno com esparguete com ervilhas, cenoura e repolho		
	Legumes	Incluídos no prato principal		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/frango
	Prato	Filetes de pescada ^{1,2,3} fritos com arroz de cenoura		Filetes de pescada ² no forno com arroz de cenoura
	Dieta	Filetes de pescada ² no forno com arroz de cenoura		
	Legumes	Salada de alface	Salada de alface	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada ²
	Prato	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, couve-lombarda e cenoura, carne de vaca, porco o frango) com arroz branco		
	Legumes	Incluídos no prato principal		
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta da época	
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/peru
	Prato	Bacalhau assado no forno com batata	Lombos de pescada assados com batata	
	Legumes	Legumes salteados	Legumes salteados	
	Sobremesa	Aletria ⁴	Aletria ⁴	
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada ²
	Prato	Panados de frango no forno com arroz branco		
	Legumes	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Merenda da tarde				
		Centro de Dia	Jardim	Creche
Segunda		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com manteiga	Iogurte ³ + pão ⁴ com manteiga	
Terça		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre	Fruta + pão ⁴ c/fiambre	Papa Láctea/Nestum ^{3,4}
Quarta		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Iogurte ³ + pão ⁴ c/ queijo ³	Fruta+pão ⁴ c/ manteiga
Quinta		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta	Leite ³ + pão ⁴ c/ chocolate ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴
Sexta		Iogurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Fruta+pão ⁴ c/queijo de barrar ³	Puré de fruta c/aveia pão ⁴ c/queijo de barrar ³

Legenda alérgenos:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Semana 3

		Centro de Dia/SAD	Jardim de Infância	Creche
Segunda	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes	Creme de legumes c/coelho
	Prato	Rissóis de peixe ^{2,4} fritos com arroz de cenoura	Rissóis de peixe ^{2,4} fritos com arroz de cenoura	Lombos de pescada ² grelhados c/ arroz de cenoura
	Dieta	Posta de pescada ² grelhada com arroz de cenoura		
	Legumes	Feijão verde cozido		
	Sobremesa	Maçã assada		
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada ²
	Prato	Frango assado com batatas	Bife de frango no forno com batatas	
	Legumes	Salada de tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/frango
	Prato	Sardinha ² assada com batata cozida	Bacalhau ^{1,2} à espanhola	
	Legumes	Legumes salteados		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada ²
	Prato	Massa ⁴ com carne (frango, porco e vaca) e legumes (repolho e cenoura)		
	Legumes	Incluídos no prato principal		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/peru
	Prato	Pescada ² cozida com todos (ovo ¹ e batata)	Lombos de Pescada ² cozida com todos (ovo ¹ e batata)	
	Legumes	Brócolos cozidos		
	Sobremesa	Gelatina		
Merenda da tarde				
	Centro de Dia	Jardim	Creche	
Segunda	Leite ³ /chá + bolachas/pão ⁴ com manteiga		Iogurte ³ + pão ⁴ com manteiga	
Terça	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre		Fruta + pão ⁴ c/fiambre	Papa Láctea/Nestum ^{3,4}
Quarta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³		Iogurte ³ + pão ⁴ c/ queijo ³	Fruta+pão ⁴ c/ manteiga
Quinta	Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta		Leite ³ + pão ⁴ c/ chocolate ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴
Sexta	Iogurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³		Fruta+pão ⁴ c/queijo de barrar ³	Puré de fruta c/aveia pão ⁴ c/queijo de barrar ³

Legenda alergénios:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Semana 4

		Centro de Dia/SAD	Jardim de Infância	Creche
Segunda	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes	Creme de legumes com frango
	Prato	Salada de atum ² com grão de bico, ovo ¹ e arroz branco		
	Legumes	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada ²
	Prato	Fêveras grelhadas com arroz branco e feijão preto	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão preto	
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco		
	Legumes	Salada de alface	Salada de alface	
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/peru
	Prato	Posta de pescada ² com batata cozida		
	Legumes	Cenoura e repolho cozidos	Cenoura e repolho cozidos	
	Sobremesa	Bolo		
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada
	Prato	Costeleta assada com batata a murro	Costeleta assada com batata assada	
	Legumes	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada ²
	Prato	Bolinhos de bacalhau ^{1,2} fritos com feijão frade	Bolinhos de bacalhau ^{1,2} fritos com feijão frade	Lombo de pescada grelhado com feijão frade
	Prato de Dieta	Lombo de pescada grelhado com arroz branco e feijão frade		
	Legumes	Salada de cenoura	Salada de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época		
Merenda da tarde				
		Centro de Dia	Jardim	Creche
Segunda		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com manteiga	Iogurte ³ + pão ⁴ com manteiga	
Terça		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre	Fruta + pão ⁴ c/fiambre	Papa Láctea/Nestum ^{3,4}
Quarta		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Iogurte ³ + pão ⁴ c/ queijo ³	Fruta+pão ⁴ c/ manteiga
Quinta		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta	Leite ³ + pão ⁴ c/ chocolate ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴
Sexta		Iogurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Fruta+pão ⁴ c/queijo de barrar ³	Puré de fruta c/aveia pão ⁴ c/queijo de barrar ³

Legenda alérgénios:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

A Nutricionista
Sara Archer Taveira 2781N



		Centro de Dia/SAD	Jardim de Infância	Creche
Segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/coelho
	Prato	Filete de pescada ² assado com arroz de legumes		
	Legumes	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada ²
	Prato	Rojões com arroz branco e batata frita	Rojões com arroz branco e batata frita	Rojões com arroz branco
	Legumes	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/frango
	Prato	Caldeirada de Peixe ²	Caldeirada de Peixe ²	
	Legumes	Feijão verde cozido	Feijão verde cozido	
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta da época	
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada ²
	Prato	Massa ⁴ à Lavrador (carne de frango, porco, vaca feijão, penca e cenoura)		
	Legumes	Incluídos no prato principal		
	Sobremesa	Leite creme ^{1,3,4}	Gelatina	
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/peru
	Prato	Bacalhau ^{1,2} à Gomes de Sá		
	Legumes	Brócolos cozidos	Cenoura cozida	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Merenda da tarde				
		Centro de Dia	Jardim	Creche
Segunda		Leite ³ /chá + bolachas/pão ⁴ com manteiga	logurte ³ + pão ⁴ com manteiga	
Terça		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com fiambre	Fruta + pão ⁴ c/fiambre	Papa Láctea/Nestum ^{3,4}
Quarta		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	logurte ³ + pão ⁴ c/ queijo ³	Fruta+pão ⁴ c/ manteiga
Quinta		Leite ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com marmelada ou compota de fruta	Leite ³ + pão ⁴ c/ chocolate ^{3,4}	Leite ³ c/ bolachas ⁴
Sexta		logurte ³ /chá + bolachas ⁴ /pão ⁴ com queijo ³	Fruta+pão ⁴ c/queijo de barrar ³	Puré de fruta c/aveia pão ⁴ c/queijo de barrar ³

Legenda alergénios:

(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.