



EMENTA DE 04 A 08 FEVEREIRO DE 2019

Segunda-Feira – 04 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho francês	Massa de atum com salada	Massa de soja	Fruta da época

Terça-Feira – 05 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Cordon bleu com arroz e salada	Legumes salteados com natas, arroz e salada	Fruta da época

Quarta-Feira – 06 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Lombardo com feijão	Bacalhau à comadre	Vegetariano à comadre	Gelatina/Fruta

Quinta-Feira – 07 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão-verde	Esparguete à bolonhesa com salada	Bolonhesa de soja	Fruta da época

Sexta-Feira – 08 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de Alface	Salada de Peixe com legumes	Salada de legumes com ovo	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na circular n.º3/dseeas/dge/2013 e no Regulamento EU N.º 1169/2011 (alergénios) as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos contactar a Coordenadora de refeitório.



EMENTA DE 11 A 15 FEVEREIRO DE 2019

Segunda-Feira – 11 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Couve portuguesa	Tortilha com salada	Tortilha de legumes	Fruta da época

Terça-Feira – 12 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Frango assado com arroz e salada	Hambúrguer de espinafre e arroz	Fruta da época

Quarta-Feira – 13 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho Francês	Peixe assado com batata e salada/ legumes	Jardineira de Legumes	Gelatina

Quinta-Feira – 14 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Juliana	Arroz à valenciana com salada	Arroz de legumes	Fruta da época

Sexta-Feira – 15 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão - Verde	Mil folhas peixe com legumes	Mil folhas de legumes com ovo	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na circular n.º3/dseeas/dge/2013 e no Regulamento EU N.º 1169/2011 (alergénios) as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos contactar a Coordenadora de refeitório.



EMENTA DE 18 A 22 FEVEREIRO DE 2019

Segunda-Feira – 18 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Espinafre	Bifinhos de cebolada com massa e salada	Legumes salteados com massa	Fruta da época

Terça-Feira – 19 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Abóbora	Filetes com arroz e salada	Arroz alegre	Fruta da época

Quarta-Feira – 20 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão - Verde	Frango guisado com esparguete e salada	Legumes salteados com esparguete e molho soja	Gelatina

Quinta-Feira – 21 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Lombardo	Salada de bacalhau com grão e ovo	Saladinha de grão e ovo	Fruta da época

Sexta-Feira – 22 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Nabiça	Strogonoff com arroz e salada	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na circular n.º3/dseeas/dge/2013 e no Regulamento EU N.º 1169/2011 (alergénios) as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos contactar a Coordenadora de refeitório.



EMENTA DE 25 A 01 MARÇO DE 2019

Segunda-Feira – 25 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de legumes	Salgadinhos com arroz legumes	Risotto	Fruta da época

Terça-Feira – 26 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho francês	Carbonara e salada	Carbonara de vegetais	Fruta da época

Quarta-Feira – 27 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão - Verde	Bacalhau à Brás e salada	Legumes à Brás	Gelatina

Quinta-Feira – 28 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Lombo de porco com arroz e salada	Hambúrguer de couve-flor e queijo com arroz	Fruta da época

Sexta-Feira – 01 de março de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de brócolos	Salada de atum	Salada de legumes com ovo	Fruta da época

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na circular n.º3/dseeas/dge/2013 e no Regulamento EU N.º 1169/2011 (alergénios) as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos contactar a Coordenadora de refeitório.

**CRECHE****EMENTA DE 04 A 08 FEVEREIRO DE 2019**

Segunda-Feira – 04 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alho francês e peixe	Massada de peixe	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite e pão com manteiga

Terça-Feira – 05 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Agrião e perú	Perú grelhado com arroz e legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão com fiambre perú

Quarta-Feira – 06 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Abóbora e peixe	Peixe cozido com batata e cenoura	Puré de fruta, gelatina ou fruta da época	Cerelac Nestum

Quinta-Feira – 07 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão-verde e vitela	Esparguete à bolonhesa com salada	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão com queijo

Sexta-Feira – 08 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e peixe	Salda de peixe com legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite e pão com doce

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na circular n.º3/dseeas/dge/2013 e no Regulamento EU N.º 1169/2011 (alergénios) as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremçoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos contactar a Coordenadora de refeitório.

**CRECHE****EMENTA DE 11 A 15 FEVEREIRO DE 2019**

Segunda-Feira – 11 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e peixe	Massa de peixe com cenoura	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite e pão com manteiga

Terça-Feira – 12 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Agrião e frango	Frango assado/grelhado com massa	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte e pão com fiambre de peru

Quarta-Feira – 13 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alho Francês e peixe	Peixe assado com batatas e legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Cerelac Nestum

Quinta-Feira – 14 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e frango	Arroz de frango	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão com queijo

Sexta-Feira – 15 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão-verde e peixe	Saladinha de peixe com legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite e pão com doce

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na circular n.º3/dseeas/dge/2013 e no Regulamento EU N.º 1169/2011 (alergénios) as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos contactar a Coordenadora de refeitório.

**CRECHE****EMENTA DE 18 A 22 FEVEREIRO DE 2019**

Segunda-Feira – 18 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Espinafre e frango	Bifinhos de cebolada simples	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite, pão com manteiga

Terça-Feira – 19 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Abóbora e peixe	Filetes no forno com arroz de cenoura	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com manteiga

Quarta-Feira – 20 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão – verde e frango	Frango guisado com esparguete	Puré de fruta ou fruta da época	Cerelac Nestum

Quinta-Feira – 21 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e peixe	Salada de peixe com legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com queijo

Sexta-Feira – 22 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Nabiça e peru	Strogonoff ao natural com arroz	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite, pão com doce

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na circular n.º3/dseeas/dge/2013 e no Regulamento EU N.º 1169/2011 (alergénios) as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos contactar a Coordenadora de refeitório.

**CRECHE****EMENTA DE 25 A 01 MARÇO DE 2019**

Segunda-Feira – 25 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Abóbora e peixe	Arroz de peixe com cenoura	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite, pão com manteiga

Terça-Feira – 26 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alho francês e vitela	Bolonhesa simples	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com manteiga

Quarta-Feira – 27 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão – verde e peixe	Peixe cozido com batata e cenoura	Puré de fruta ou fruta da época	Cerelac Nestum

Quinta-Feira – 28 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Agrião e frango	Peito de frango no forno com arroz	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com queijo

Sexta-Feira – 01 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Brócolos e peixe	Salada de peixe	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite, pão com doce

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na circular n.º3/dseeas/dge/2013 e no Regulamento EU N.º 1169/2011 (alergénios) as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos contactar a Coordenadora de refeitório.