



EMENTA DE 14 A 18 JANEIRO DE 2019

Segunda-Feira – 14 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de Brócolos	Croquetes com arroz de milho, ervilhas cenoura e salada	Risoto	Fruta da época

Terça-Feira – 15 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Espinafre	Bacalhau com natas	Gratinado de Legumes	Fruta da época

Quarta-Feira – 16 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão-verde	Costeletas com massa e salada	Ovo mexido com massa e salada	Gelatina/Fruta

Quinta-Feira – 17 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Maruca assada no forno com batata e legumes	Legumes salteados com batata e salada	Fruta da época

Sexta-Feira – 18 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de Alface	Perninhas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e salada	Hambúrguer de espinafre 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 21 A 25 JANEIRO DE 2019

Segunda-Feira – 21 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de grão com espinafres	Douradinhos no forno com arroz e salada	Arroz de legumes	Fruta da época

Terça-Feira – 22 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão - Verde	Frango estufado com esparguete e salada	Soja com esparguete e salada	Fruta da época

Quarta-Feira – 23 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho Francês	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes	Jardineira de Legumes	Gelatina ou fruta

Quinta-Feira – 24 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Nabiça	Hambúrguer com arroz, feijão preto e salada	Hambúrguer de quinoa com arroz, feijão preto e salada	Fruta da época

Sexta-Feira – 25 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de legumes	Bacalhau à Brás e salada mista	Alho francês à Brás e salada	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 28 A 01 FEVEREIRO DE 2019

Segunda-Feira – 28 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Courgette	Almôndegas com arroz e salada	Arroz de legumes com ovo	Fruta da época

Terça-Feira – 29 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de feijão com nabiça	Pescada de cebolada com batata e legumes	Legumes à gomes Sá	Fruta da época

Quarta-Feira – 30 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Ragu de frango com massa e salada	Massa com legumes e molho soja	Gelatina/ fruta

Quinta-Feira – 31 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho francês	Saladinha de grão com bacalhau e salada	Legumes guisados com batata	Fruta da época

Sexta-Feira – 01 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de alface	Arroz de carne à portuguesa	Arroz alegre	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 14 A 18 JANEIRO DE 2019**

Segunda-Feira – 14 de Janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Brócolos e vitela	Arroz de cenoura, milho e ervilhas com vitela	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite e pão com manteiga

Terça-Feira – 15 de Janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Espinafre e peixe	Peixe cozido com batata e legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão com fiambre Perú

Quarta-Feira – 16 de Janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão-verde e Perú	Bife de Perú com massa e cenoura	Puré de fruta, gelatina ou fruta da época	Cerelac Nestum

Quinta-Feira – 17 de Janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Agrião e peixe	Maruca assada no forno com batata e legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão com queijo

Sexta-Feira – 18 de Janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e frango	Perninhas de frango assadas com arroz e salada	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 21 A 25 JANEIRO DE 2019**

Segunda-Feira – 21 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Espinafre e peixe	Pescada cozida com batata e legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite e pão com manteiga

Terça-Feira – 22 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão - Verde e frango	Frango estufado com esparguete e salada	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte e pão com fiambre de peru

Quarta-Feira – 23 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alho Francês e peixe	Abrótea cozida com batatas e legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Cerelac Nestum

Quinta-Feira – 24 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Nabiça e vitela	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão com queijo

Sexta-Feira – 25 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e peixe	Saladinha de peixe com brócolos	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 28 A 01 FEVEREIRO DE 2019**

Segunda-Feira – 28 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Courgette e vitela	Almôndegas com arroz e cenoura ralada	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite, pão com manteiga

Terça-Feira – 29 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Nabiça e peixe	Pescada de cebolada com batata e legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com manteiga

Quarta-Feira – 30 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Agrião e frango	Frango cozido com massa e cenoura	Puré de fruta ou fruta da época	Cerelac Nestum

Quinta-Feira – 31 de janeiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alho francês e peixe	Saladinha de peixe	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com queijo

Sexta-Feira – 01 de fevereiro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e vitela	Arroz de carne à portuguesa	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.