



EMENTA DE 29 OUTUBRO A 02 NOVEMBRO DE 2018

Segunda-Feira – 29 de outubro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho francês	Costeletas com arroz de legumes e salada	Risoto de arroz	Fruta da época

Terça-Feira – 30 de outubro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Bacalhau à comadre com salada	Legumes à comadre	Fruta da época

Quarta-Feira – 31 de outubro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora com teia de aranha	Morcego desfiado com cabelos de bruxa	Morcego vegetariano com cabelos de bruxa	Terra com minhoca

Quinta-Feira – 01 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
	Feriado		

Sexta-Feira – 02 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de alface	Croquetes com arroz e salada	Hambúrguer de espinafres com arroz 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 05 A 09 NOVEMBRO DE 2018

Segunda-Feira – 05 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão-verde	Arroz de atum com salada	Legumes salteados com arroz	Fruta da época

Terça-Feira – 06 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Espinafre	Jardineira de frango simples	Jardineira de legumes	Fruta da época

Quarta-Feira – 07 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Curgete	Maruca no forno com arroz e salada	Arroz alegre	Gelatina

Quinta-Feira – 08 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de brócolos	Bifanas à salsicheira com esparguete e salada	Esparguete à vegan	Fruta da época

Sexta-Feira – 09 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de legumes	Saladinha de peixe com legumes	Saladinha de legumes	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 12 A 16 NOVEMBRO DE 2018

Segunda-Feira – 12 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Couve portuguesa	Bolonhesa de atum com salada	Bolonhesa de legumes	Fruta da época

Terça-Feira – 13 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Grelhada mista com arroz e salada	Hambúrguer de espinafres e arroz	Fruta da época

Quarta-Feira – 14 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho francês	Peixe assado com batatas e salada / legumes	Jardineira de legumes	Gelatina

Quinta-Feira – 15 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Juliana	Arroz à valenciana com salada	Arroz de legumes	Fruta da época

Sexta-Feira – 16 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão-verde	Saladinha de peixe com legumes	Saladinha 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 19 A 23 NOVEMBRO DE 2018

Segunda-Feira – 19 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Espinafre	Bifinhos de cebolada com massa e salada	Legumes salteados com massa	Fruta da época

Terça-Feira – 20 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Abóbora	Filetes com arroz e salada	Arroz alegre	Fruta da época

Quarta-Feira – 21 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão-verde	Frango guisado com esparguete e salada	Legumes salteados com esparguete e molho soja	Gelatina

Quinta-Feira – 22 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Lombardo	Salada de bacalhau com grão e ovo	Saladinha de grão e ovo	Fruta da época

Sexta-Feira – 23 de novembro de 2018			
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 26 A 30 NOVEMBRO DE 2018

Segunda-Feira – 26 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de legumes	Salgadinhos com arroz de legumes	Risoto	Fruta da época

Terça-Feira – 27 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho francês	Carbonara e salada	Carbonara de vegetais	Fruta da época

Quarta-Feira – 28 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão-verde	Bacalhau à Brás e salada	Legumes à Brás	Gelatina

Quinta-Feira – 29 de novembro de 2018			
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 – 30 de novembro de 2018			
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 29 OUTUBRO A 02 NOVEMBRO DE 2018**

Segunda-Feira – 29 de outubro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alho francês e perú	Bife grelhado com arroz de legumes	Puré de fruta ou fruta da época	

Terça-Feira – 30 de outubro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Agrião e peixe	Peixe cozido com batata e cenoura	Puré de fruta	

Quarta-Feira – 31 de outubro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Abóbora e vitela	Carne picada com esparguete		

Quinta-Feira – 01 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
	FERIADO		

Sexta-Feira – 02 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e frango	Bife de frango com arroz e salada		

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 05 A 09 NOVEMBRO DE 2018**

Segunda-Feira – 05 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão-verde e peixe	Arroz de peixe com legumes	Puré de fruta ou fruta da época	

Terça-Feira – 06 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Espinafre e frango	Jardineira de frango com salada	Puré de fruta	

Quarta-Feira – 07 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Courgette e peixe	Maruca no forno com arroz		

Quinta-Feira – 08 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Brócolos e peru	Bife de peru com esparguete		

Sexta-Feira – 09 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e peixe	Saladinha de peixe com legumes		

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

Mementas 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 12 A 16 NOVEMBRO DE 2018**

Segunda-Feira – 12 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e peixe	Massa de peixe com cenoura	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite, pão com manteiga

Terça-Feira – 13 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Agrião e peru	Bife de peru grelhado com massa	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com manteiga

Quarta-Feira – 14 de novembro de 2018			
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 – 15 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e frango	Arroz de frango	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com manteiga

Sexta-Feira – 16 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão-verde e peixe	Saladinha de peixe com legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite, pão com manteiga

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 19 A 23 NOVEMBRO DE 2018**

Segunda-Feira – 19 de novembro de 2018			
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 – 20 de novembro de 2018			
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 – 21 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão-verde e frango	Frango guisado com esparguete	Puré de fruta ou fruta da época	Cerelac Nestum

Quinta-Feira – 22 de novembro de 2018			
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 manteiga

Sexta-Feira – 23 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Nabiça e peru	Strogonoff ao natural com arroz	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite, pão com manteiga

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

Ementas elaboradas com base na circular n.º3/dseas/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 26 A 30 NOVEMBRO DE 2018**

Segunda-Feira – 26 de novembro de 2018			
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 – 27 de novembro de 2018			
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 – 28 de novembro de 2018			
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 – 29 de novembro de 2018			
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 manteiga

Sexta-Feira – 30 de novembro de 2018			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Brócolos e peixe	Salada de peixe	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite, pão com manteiga

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.