



### EMENTA DE 17 A 21 DE JUNHO DE 2019

<b>Segunda-Feira – 17 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Nabiça	Salada de peixe com legumes	Legumes salteados com ovo	Fruta da época

  

<b>Terça-Feira – 18 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Feijão verde	Arroz de pato com salada	Arroz de legumes	Fruta da época

  

<b>Quarta-Feira – 19 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Lombardo	Massa de atum com salada	Massa com soja e salada	Fruta da época

  

<b>Quinta-Feira – 20 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
FERIADO			

  

<b>Sexta-Feira – 21 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Agrião	Douradinhos com arroz de cenoura e salada	Arroz de legumes com soja	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 24 A 28 DE JUNHO DE 2019

Segunda-Feira – 24 de Junho de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho francês	Croquetes com arroz e salada	Risoto e salada	Fruta da época

  

Terça-Feira – 25 de Junho de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de legumes	Pescada à Brás e salada	Legumes à Brás e salada	Fruta da época

  

Quarta-Feira – 26 de Junho de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de alface	Lombo de porco com arroz e salada	Arroz de legumes	Gelatina ou fruta

  

Quinta-Feira – 27 de Junho de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Saladinha de bacalhau com grão e ovo	Salada de legumes	Fruta da época

  

Sexta-Feira – 28 de Junho de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Lombardo	Massa com carne guisada e salada	Massa com soja 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 1 A 5 DE JULHO DE 2019

Segunda-Feira – 1 de Julho de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de legumes	Empadão de atum com salada	Arroz alegre e salada	Fruta da época

  

Terça-Feira – 2 de Julho de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Espinafres	Almondegas com massa e salada	Cebolada de legumes	Fruta da época

  

Quarta-Feira – 3 de Julho de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Nabiça	Bacalhau espiritual com salada	Gratinado de legumes e salada	Fruta da época

  

Quinta-Feira – 4 de Julho de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão verde	Frango assado co arroz e salada	Legumes no wok	Fruta da época

  

Sexta-Feira – 5 de Julho de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de abobora	Salada de peixe com legumes	Salada 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.

**CRECHE****EMENTA DE 17 A 21 DE JUNHO DE 2019**

<b>Segunda-Feira – 17 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Nabiça e peixe	Salada de peixe	Puré de fruta / fruta da época	Milupa / leite e pão c/manteiga

  

<b>Terça-Feira – 18 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Feijão verde e pato	Arroz de pato e salada	Puré de fruta / fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão c/ manteiga

  

<b>Quarta-Feira – 19 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Alface e peixe	Massa de peixe com salada	Puré de fruta, gelatina ou fruta da época	Cerelac Maizena

  

<b>Quinta-Feira – 20 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
FERIADO			

  

<b>Sexta-Feira – 21 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Agrião e peixe	Peixe cozido com batata e cenoura	Puré de fruta / 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, tremço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos contactar a Coordenadora de refeitório.

**CRECHE****EMENTA DE 24 a 28 DE JUNHO DE 2019**

<b>Segunda-Feira – 24 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Alho francês e vitela	Hambúrguer com arroz e salada	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite e pão com manteiga

  

<b>Terça-Feira – 25 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Feijão verde e peixe	Pescada cozida com batata	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte e pão com fiambre de peru

  

<b>Quarta-Feira – 26 de Junho 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Alface e frango	Frango assado com arroz e salada	Puré de fruta ou fruta da época	Cerelac Nestum

  

<b>Quinta-Feira – 27 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Agrião e peixe	Salada de peixe com legumes	Puré de frute / fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão com queijo

  

<b>Sexta-Feira – 28 de Junho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Abóbora e peru	Massa com carne	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 1 A 5 DE JULHO DE 2019**

<b>Segunda-Feira – 1 de Julho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Alface e peixe	Peixe cozido com legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite e pão com manteiga

<b>Terça-Feira – 2 de Julho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Espinafres e vitela	Almondegas com massa e salada	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com manteiga

<b>Quarta-Feira – 3 de Julho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Nabiça e peixe	Salada de peixe com cenoura	Puré de fruta ou fruta da época	Cerelac / Nestum

<b>Quinta-Feira – 4 de Julho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Feijão verde e frango	Frango assado com arroz e salada	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com manteiga

<b>Sexta-Feira – 5 de Julho de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Abobora 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.