



### EMENTA DE 25 A 29 DE MARÇO DE 2019

<b>Segunda-Feira – 25 de Março de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Nabiça	Arroz de atum com salada	Rissoto	Fruta da época

  

<b>Terça-Feira – 26 de Março de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Feijão verde	Massa à lavrador	Massa com soja	Fruta da época

  

<b>Quarta-Feira – 27 de Março de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Espinafres com grão	Salada de peixe e salada	Salada de legumes com ovo	Gelatina/ Fruta da época

  

<b>Quinta-Feira – 28 de Março de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Agrião	Frango assado e salada	Hambúrguer e salada	Fruta da época

  

<b>Sexta-Feira – 29 de Março de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Prato Vegetariano</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Creme de ervilhas	Bacalhau à gomes sá	Legumes à gomes sá	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 ABRIL DE 2019

Segunda-Feira –1 de Abril de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Bróculos	Salgadinhos c/ arroz e salada	Arroz de legumes	Fruta da época

Terça-Feira – 2 de Abril de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão - Verde	Red-fish no forno e salada	Jardineira de legumes e salada	Fruta da época

Quarta-Feira – 3 de Abril de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho Francês	Strogonoff c/ arroz e salada	Arroz de Legumes	Gelatina ou fruta

Quinta- Feira – 4 de Abril de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alface	Perna de peru c/ massa e salada	Legumes salteados e salada	Fruta da época

Sexta- Feira – 5 de Abril de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Lombardo c/ feijão	Solha frita com arroz 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 8 A 12 DE ABRIL DE 2019

Segunda-Feira – 8 de Abril de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Esparguete à bolonhesa c/ salada	Bolonhesa de soja	Fruta da época

  

Terça-Feira – 9 de Abril de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Juliana	Peixe à algarvia com batata e legumes	Cebolada de legumes	Fruta da época

  

Quarta-Feira – 10 de Abril de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão verde	Bifana à salsicheiro com massa e salada	Massa com legumes e molho soja	Gelatina/ fruta

  

Quinta-Feira – 11 de Abril de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho francês	Arroz de aves c/ salada	Legumes guisados com batata	Fruta da época

  

Sexta-Feira – 12 de Abril de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de legumes	Saladinha de grão	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 25 A 29 DE MARÇO DE 2019**

<b>Segunda-Feira – 25 de Março de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Nabiça e peixe	Arroz de peixe	Puré de fruta / fruta da época	Milupa / leite e pão c/manteiga

  

<b>Terça-Feira – 26 de Março de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Feijão verde e vitela	Massa à lavrador	Puré de fruta / fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão c/ manteiga

  

<b>Quarta-Feira – 27 de Março de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Espinafres e peixe	Salada de peixe com legumes	Puré de fruta, gelatina ou fruta da época	Cerelac Maizena

  

<b>Quinta-Feira – 28 de Março de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Agrião e frango	Frango assado com arroz	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão com queijo

  

<b>Sexta-Feira – 29 de Março de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Alface e peixe	Peixe à gomes de sá simples	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 ABRIL DE 2019**

<b>Segunda-Feira – 1 de Abril de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Bróculos e Vitela	Hambúrguer c/ arroz e legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite e pão com manteiga

  

<b>Terça-Feira – 2 de Abril de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Feijão - Verde e peixe	Red- fisf assado c/batata	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte e pão com fiambre de peru

  

<b>Quarta-Feira – 3 de Abril de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Alho Francês e frango	Strogonoff de frango simples	Puré de fruta ou fruta da época	Cerelac Nestum

  

<b>Quinta-Feira – 4 de Abril de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Alface e peru	Perna de peru c/ massa	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão com queijo

  

<b>Sexta-Feira – 5 de Abril de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Abóbora e peixe	Solha no forno c/ arroz	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 8 A 12 DE ABRIL DE 2019**

<b>Segunda-Feira – 8 de Abril de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Agrião e vitela	Esparguete à bolonhesa	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa Leite, pão com manteiga

  

<b>Terça-Feira – 9 de Abril de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Alface e peixe	Peixe à algarvia com batata e legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com manteiga

  

<b>Quarta-Feira – 10 de Abril de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Feijão verde e frango	Bife de frango com massa	Puré de fruta ou fruta da época	Cerelac Nestum

  

<b>Quinta-Feira – 11 de Abril de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Alho francês e peru	Arroz de aves	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com queijo

  

<b>Sexta-Feira – 12 de Abril de 2019</b>			
<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
Alface e peixe	Saladinha 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.