



EMENTA DE 4 A 8 DE MARÇO DE 2019

Segunda-Feira – 4 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa

Terça-Feira – 5 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa

Quarta-Feira – 6 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho francês	Salada de peixe e salada	Salada de legumes com ovo	Fruta da época

Quinta-Feira – 7 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Grelas com feijão	Bifanas com massa e salada	Hambúrguer e salada	Fruta da época

Sexta-Feira – 8 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão verde	Muqueca de peixe com batata	Legumes salteados	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 DE MARÇO DE 2019

Segunda-Feira –11 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de grão com espinafres	Arroz de peixe e salada	Arroz de legumes	Fruta da época

Terça-Feira – 12 de Março 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 – 13 de Março 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 – 14 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Nabiça	Hambúrguer com arroz e salada	Hambúrguer de quinoa com arroz e salada	Fruta da época

Sexta-Feira – 15 de Março 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 18 A 22 DE MARÇO DE 2019

Segunda-Feira – 18 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Courgette	Almôndegas com arroz e salada	Arroz de legumes com ovo	Fruta da época

Terça-Feira – 18 de Março 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 – 20 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Costeletas com massa e salada	Massa com legumes e molho soja	Gelatina/ fruta

Quinta-Feira – 21 de Março 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 – 22 de Março 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 4 A 8 DE MARÇO DE 2019**

Segunda-Feira – 4 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche

Terça-Feira – 5 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche

Quarta-Feira – 6 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alho francês e peixe	Salada de peixe com legumes	Puré de fruta, gelatina ou fruta da época	Cerelac Nestum

Quinta-Feira – 7 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e frango	Bife de frango grelhado com massa	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte e pão com queijo

Sexta-Feira – 8 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão verde e peixe	Muqueca de peixe com batata	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 DE MARÇO DE 2019

Segunda-Feira – 11 de Março 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 – 12 de Março 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 perú

Quarta-Feira – 13 de Março 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 – 14 de Março 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 – 15 de Março 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 18 A 22 DE MARÇO DE 2019

Segunda-Feira – 18 de Março 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 – 19 de Março 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 – 20 de Março 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 – 21 de Março de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alho francês e peixe	Saladina de peixe	Puré de fruta ou fruta da época	Papa de iogurte iogurte, pão com queijo

Sexta-Feira – 22 de Março 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, tremço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos contactar a Coordenadora de refeitório.