



EMENTA DE 18 A 22 DE NOVEMBRO DE 2019

Segunda-Feira – 18 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Espinafre	Almondegas com esparguete e salada	Legumes salteados	Fruta da época

Terça-Feira – 19 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Abóbora	Filetes com arroz de tomate e salada	Arroz alegre	Fruta da época

Quarta-Feira – 20 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão verde	Massa à lavrador com legumes	Massa com soja	Gelatina/ Fruta da época

Quinta-Feira – 21 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Lombardo e feijão	Bacalhau à Brás e salada	Legumes à Brás e salada	Fruta da época

Sexta-Feira – 22 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Nabiça	Bifanas com arroz de legumes e salada	Arroz de legumes e quinoa	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, Sandra Rodrigues .



EMENTA DE 25 A 29 DE NOVEMBRO DE 2019

Segunda-Feira –25 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de legumes	Salgadinhos c/ arroz e salada	Arroz de legumes	Fruta da época

Terça-Feira – 26 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Alho francês	Carbonara e salada	Carbonara de legumes e salada	Fruta da época

Quarta-Feira – 27 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão verde	Bacalhau à comadre com salada	Legumes à comadre	Gelatina ou fruta

Quinta-Feira – 28 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Lombo de porco com arroz e salada	Arroz de legumes	Fruta da época

Sexta-Feira – 29 de Novembro de 2019			
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, Sandra Rodrigues .



EMENTA DE 2 A 6 DE DEZEMBRO DE 2019

Segunda-Feira – 2 de Dezembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de brócolos	Esparguete à bolonhesa c/ salada	Bolonhesa de soja	Fruta da época

Terça-Feira – 3 de Dezembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Agrião	Pescada frita com arroz e salada	Cebolada de legumes	Fruta da época

Quarta-Feira – 4 de Dezembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Feijão verde	Rancho e salada	Rancho de legumes	Gelatina/ fruta

Quinta-Feira – 5 de Dezembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Espinafre	Saladinha de peixe com legumes	Legumes guisados com batata	Fruta da época

Sexta-Feira – 6 de Dezembro de 2019			
Sopa	Prato	Prato Vegetariano	Fruta/Sobremesa
Creme de legumes	Arroz de pato com salada	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, Sandra Rodrigues .

**CRECHE****EMENTA DE 18 A 22 DE NOVEMBRO DE 2019**

Segunda-Feira – 18 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Espinafre e vitela	Almondegas com esparguete e salada	Puré de fruta / fruta da época	logurte, puré de fruta e pão logurte e pão c/ manteiga

Terça-Feira – 19 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Abóbora e peixe	Filetes no forno com arroz	Puré de fruta / fruta da época	Ceralac, pão c/ manteiga ou fiambre de peru

Quarta-Feira – 20 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão verde e frango	Massa de frango com legumes	Puré de fruta, gelatina ou fruta da época	logurte, puré de fruta e pão logurte e pão c/ manteiga

Quinta-Feira – 21 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e peixe	Peixe cozido com legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa e pão c/ manteiga Leite e pão c/ queijo

Sexta-Feira – 22 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Nabiça e peru	Bife de peru c/ arroz	Puré de fruta ou fruta da época	logurte, puré de fruta e pão logurte e pão c/ 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, Sandra Rodrigues .

**CRECHE****EMENTA DE 25 A 29 DE NOVEMBRO DE 2019**

Segunda-Feira – 25 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Abóbora e peixe	Arroz de peixe e salada	Puré de fruta ou fruta da época	logurte, puré de fruta e pão logurte e pão c/ manteiga

Terça-Feira – 26 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alho Francês e vitela	Bolonhesa e salada	Puré de fruta ou fruta da época	Ceralac, pão c/ manteiga ou fiambre de peru

Quarta-Feira – 27 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão verde e peixe	Peixe cozido c/ batata e cenoura	Puré de fruta ou fruta da época	logurte, puré de fruta e pão logurte e pão c/ manteiga

Quinta-Feira – 28 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Agrião e frango	Peito de frango c/ arroz	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa e pão c/ manteiga Leite e pão c/ queijo

Sexta-Feira – 29 de Novembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Brócolos e peixe	Salada de peixe	Puré de fruta ou fruta da época	logurte, puré de fruta e pão logurte e pão c/ 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, Sandra Rodrigues .

**CRECHE****EMENTA DE 2 A 6 DE DEZEMBRO DE 2019**

Segunda-Feira – 2 de Dezembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Brócolos e vitela	Esparguete à bolonhesa	Puré de fruta ou fruta da época	logurte, puré de fruta e pão logurte e pão c/ manteiga

Terça-Feira – 3 de Dezembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Agrião e peixe	Pescada cozida c/ batata e legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Ceralac, pão c/ manteiga ou fiambre de peru

Quarta-Feira – 4 de Dezembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Feijão verde e frango	Frango guisado c/ massa e salada	Puré de fruta ou fruta da época	logurte, puré de fruta e pão logurte e pão c/ manteiga

Quinta-Feira – 5 de Dezembro 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Espinafre e peixe	Saladinha de peixe c/ legumes	Puré de fruta ou fruta da época	Milupa e pão c/ manteiga Leite e pão c/ queijo

Sexta-Feira – 6 de Dezembro de 2019			
Sopa	Prato	Fruta/Sobremesa	Lanche
Alface e pato	Arroz de pato simples c/ salada	Puré de fruta ou fruta da época	logurte, puré de fruta e pão logurte e pão c/ 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, Sandra Rodrigues .



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, Sandra Rodrigues .