

Ementa

03 A 07 ABRIL

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		JI / Adultos	Espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato		Tirinhas de Peru Estufadas c/ Alho Francês e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco e salada mista
	Vegetariano		Ervilhas Estufadas c/ Milho, Alho Francês e Cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco e salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	JI / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de cenoura ⁽⁷⁾
		JI / Adultos	Cenoura c/ feijão ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Salada de Pescada, batata, feijão verde e cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
		JI / Adultos	Salada de Pescada, ovo, batata, feijão verde e cenoura ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	Vegetariano		Salada de Grão, batata, feijão verde e cenoura
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	JI / Adultos	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Alho Francês ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		JI / Adultos	Alho Francês ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato		Frango Assado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos cozidos
	Vegetariano		Lentilhas estufadas com abóbora e brócolos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã c/ Banana
JI / Adultos		Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		JI / Adultos	Legumes c/ Grão ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato		Pescada Cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e cenoura cozidas
			Filetes Dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata corada e salada mista
	Vegetariano		Hamburguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ batata corada e salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	JI / Adultos	Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	
6ª Feira			

Feriado

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

10 A 14 ABRIL

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Flor ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Couve-Flor ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Bifinhos de Frango Estufados ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de tomate e salada mista
		Jl / Adultos	Febras Grelhadas ⁽¹²⁾ c/ arroz de feijão e salada mista
	Vegetariano		Soja estufada em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de feijão e salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Alface ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Alface ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Massinha de Granadeiro c/ brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾
		Jl / Adultos	Couscous de Atum, Milho e Brócolos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Couscous com Grão, Milho e Brócolos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	Jl / Adultos	Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Feijão Verde ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Canja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato		Peito de Peru Estufado c/ Curgete e Cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz e salada mista
	Vegetariano		Gratinado de Lentilhas no forno c/ Curgete e Cenoura ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz e salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
Jl / Adultos		Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa		Creme de Legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Pescada Cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata e cenoura cozidas e salada mista
		Jl / Adultos	Pescada Estufada c/ Ervilhas, Cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata cozida e salada mista
	Vegetariano		Salada de Ovo, Ervilhas, Cenoura e Batata ⁽³⁾ , salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	Jl / Adultos	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Agrião ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Abóbora e Agrião ⁽⁷⁾
	Prato		Hambúrguer de Aves no Forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Vegetariano		Almôndegas de feijão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ c/ massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
Jl / Adultos		Fruta da Época	

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

17 A 21 ABRIL

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Curgete e Alho Francês ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		Jl / Adultos	Curgete e Alho Francês ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Massinha de Peru ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾
		Jl / Adultos	Jardineira de Carne de Vaca (c/ batata, ervilhas, feijão verde, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Jardineira de Soja (c/ batata, ervilhas, feijão verde, cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
Jl / Adultos		Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Curgete e Abóbora ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Curgete e Abóbora ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Filetes de Pescada Estufados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão verde e salada mista
		Jl / Adultos	Pataniscas de Peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão verde e salada mista
	Vegetariano		Pataniscas de cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ c/ arroz de feijão verde e salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
Jl / Adultos		Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
4ª Feira	Sopa		Creme de Legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato		Macarronada de Frango c/ Espinafres e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Macarronada de Grão c/ Espinafres e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
		Jl / Adultos	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Lombarda ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Feijão c/ Couve-Lombarda ⁽⁷⁾
	Prato		Abrótea Cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ meio ovo ⁽³⁾ , batata e legumes cozidos
	Vegetariano		Tortilha de legumes (c/ batata cozida) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
Jl / Adultos		Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Nabijas ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Nabijas ⁽⁷⁾
	Prato		Arroz de Pato ⁽³⁾⁽¹²⁾ , salada mista
	Vegetariano		Feijão estufado com cenoura e couve lombarda ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco e salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Pêra
Jl / Adultos		Fruta da Época	

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

24 A 28 ABRIL

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Flor e Cenoura ⁽⁷⁾
		JI / Adultos	Couve-Flor e Cenoura ⁽⁷⁾
	Prato		Perna de Frango no Forno c/ Limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Vegetariano		Legumes à brás com ervilhas (c/ ovo e batata palha) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
JI / Adultos		Fruta da Época	
3ª Feira	<i>Feriado</i>		
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Curgete e Alho Francês ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		JI / Adultos	Curgete e Alho Francês ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Jardineira de Peru (c/ batata, feijão verde, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾
		JI / Adultos	Jardineira de Carne de Vaca (c/ batata, ervilhas, feijão verde, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Soja estufada com cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata cozida
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana	
	JI / Adultos	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		JI / Adultos	Abóbora c/ Feijão e Espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Tranche de Peixe Estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata corada e salada mista
		JI / Adultos	Calamares ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate
	Vegetariano		Hambúrguer de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ c/ arroz de tomate e salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra e Banana	
	JI / Adultos	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve Coração ⁽⁷⁾
		JI / Adultos	Couve coração ⁽⁷⁾
	Prato		Escalopes de Peru Estufados ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Vegetariano		Lasanha de lentilhas, espinafres e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
JI / Adultos		Fruta da Época	

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

01 A 05 MAIO

2ª Feira			
			<i>Feriado</i>
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Alface ⁽⁷⁾
		JI / Adultos	Alface ⁽⁷⁾
	Prato		Empadão de Salmão, Quinoa, e Legumes ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , salada mista
	Vegetariano		Salada de quinoa com ervilhas e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
JI / Adultos		Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Nabichas ⁽⁷⁾
		JI / Adultos	Grão c/ Nabichas ⁽⁷⁾
	Prato		Frango Estufado em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Vegetariano		Esparguete salteado com grão, couve flor e molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Pêra
JI / Adultos		Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa		Aveludado de legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato		Red-Fish Assado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata corada e cenoura cozida
	Vegetariano		Soja estufada em molho de tomate e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ batata corada e cenoura cozida
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
JI / Adultos		Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Brócolos ⁽⁷⁾
		JI / Adultos	Brócolos ⁽⁷⁾
	Prato		Feijoada Simples de Carnes (vaca, frango) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz
	Vegetariano		Feijoada de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
JI / Adultos		Fruta da Época	

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

08 A 12 MAIO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Agrião ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Agrião ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Coxa de Frango no Forno c/ Limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
		Jl / Adultos	Ovos Mexidos c/ Cogumelos e Cenoura ralada ⁽³⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Vegetariano		Ovos Mexidos c/ Cogumelos e Cenoura ralada ⁽³⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Abóbora ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Pescada Cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e cenoura cozidas
		Jl / Adultos	Pescada Estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de ervilhas e salada
	Vegetariano		Tofu no forno em cama de cenoura e alho francês ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , arroz de ervilhas e salada
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	Jl / Adultos	Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Flor ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Couve-Flor ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Massa Lacinhos c/ Ratatouille de Peru (estufado c/ beringela, curgete, cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾
		Jl / Adultos	Ratatouille de Peru (estufado c/ beringela, curgete, cenoura), couscous ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Couscous salteados com grão, beringela, curgete e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Lombarda ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Grão c/ Couve-Lombarda ⁽⁷⁾
	Prato		Abrótea Estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e brócolos cozidos
	Vegetariano		Empadão de lentilhas e legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
Jl / Adultos		Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		Jl / Adultos	Espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Arroz de Frango c/ feijão verde e cenoura ⁽³⁾⁽¹²⁾
		Jl / Adultos	Arroz à Valenciana (frango, salsichas, ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	

Alérgenos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

15 A 19 MAIO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Cenoura c/ Ervilhas ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Tirinhas de Peru Salteadas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
		Jl / Adultos	Strogonoff de Peru (cogumelos, molho branco) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Vegetariano		Massa espiral salteada com lentilhas, cogumelos, molho branco e queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa		Creme de Legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato		Filetes de Pescada Estufados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e brócolos cozidos
	Vegetariano		Soja estufada c/ curgete e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata e brócolos cozidos
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
Jl / Adultos		Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Nabijas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		Jl / Adultos	Nabijas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Hamburguer de Aves no Forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz e legumes salteados
		Jl / Adultos	Chilli de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz
	Vegetariano		Feijão branco guisado c/ cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Alho Francês ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		Jl / Adultos	Alho Francês ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Massinha de Granadeiro c/ Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾
		Jl / Adultos	Saladinha de Atum c/ Ovo, Feijão Frade e Cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾
	Vegetariano		Saladinha de Ovo, Feijão Frade e Cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra e Banana	
	Jl / Adultos	Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Feijão Verde ⁽⁷⁾
		Jl / Adultos	Feijão Verde ⁽⁷⁾
	Prato		Escalopes de Frango Grelhados c/ Molho de Limão e Salsa ⁽¹²⁾ , arroz e salada mista
	Vegetariano		Grão estufado com molho de tomate e orégãos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz e salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
Jl / Adultos		Fruta da Época	

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

22 A 26 MAIO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Juliana de Legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		JI / Adultos	Juliana de Legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Frango Estufado ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
		JI / Adultos	Frango Salteado c/ Couscous, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , salada mista
	Vegetariano		Couscous salteado c/ Ervilhas, Cenoura e Couve-roxa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	JI / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
		JI / Adultos	Espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato		Tintureira de Coentrada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata e cenoura cozida
	Vegetariano		Ovo à Gomes de Sá ⁽³⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
JI / Adultos		Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Flor ⁽⁷⁾
		JI / Adultos	Couve-Flor ⁽⁷⁾
	Prato		Escalopes de Peru no Forno c/ Molho de Tomate e Orégãos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾
	Vegetariano		Gratinado de Lentilhas no forno c/ massa, alho francês e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
JI / Adultos		Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora ⁽⁷⁾
		JI / Adultos	Abóbora ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Arroz de Peixe ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾
		JI / Adultos	Salada Russa c/ Salmão Desfiado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	Vegetariano		Grão estufado com curgete e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	JI / Adultos	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve Coração ⁽⁷⁾
		JI / Adultos	Feijão c/ Couve Coração ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Massada de Frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾
		JI / Adultos	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Lasanha de soja e espinafres c/ molho branco de couve flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	JI / Adultos	Fruta da Época	

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.