

Ementa

02 E 03 JANEIRO

5ª Feira	Sopa	Creche	Aveludado de Alho Francês ⁽⁹⁾
		JI / Adultos	
	Prato	Creche	Salmão c/ Molho de Limão no Forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e Batata Assada e Salada mista
		JI / 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	
	JI / Adultos	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Brócolos e Cenoura
		JI / Adultos	Canja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾
	Prato	Creche	Frango Estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Couve flor cozida
		JI / Adultos	
	Vegetariano		Lentilhas Estufadas c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ e Massinha espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Couve flor cozida
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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

Ementa

06 A 10 JANEIRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura ralada
		Jl / Adultos	Couve-Flor c/ Cenoura ralada
	Prato	Creche	Ovo Mexido c/ cogumelos ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de cenoura, Salada mista
		Jl / Adultos	Ovo Mexido c/ Salsichas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ Arroz de cenoura, Salada mista
	Vegetariano		Arroz à Siciliana c/ Grão (tomate, cogumelos, beringela e orégãos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres ⁽⁹⁾
		Jl / Adultos	Espinafres ⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Red Fish no Forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Salada de batata (batata, cenoura e brócolos)
		Jl / Adultos	Pataniscas de Peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão verde e salada mista
	Vegetariano		Salada de Batata c/ Lentilhas e Legumes (cenoura e brócolos)
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	Jl / Adultos	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Feijão verde
		Jl / Adultos	Abóbora c/ Feijão verde
	Prato	Creche	Arroz de Pato ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada mista
		Jl / Adultos	
	Vegetariano		Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura
		Jl / Adultos	Creme de Cenoura c/ coentros
	Prato	Creche	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Legumes cozidos
		Jl / Adultos	Jardineira de Choco (ervilhas, tomate, cenoura, batata) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾
	Vegetariano		Tortilha de ervilhas e legumes (c/ batata cozida) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	Jl / Adultos	Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve lombarda
		Jl / Adultos	Grão c/ Couve Ripada
	Prato	Creche	Peito de peru estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Massinha de Cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
		Jl / Adultos	Carne de Vaca estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Massinha de Cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
	Vegetariano		Tofu de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Massinha de Cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

Ementa

13 A 17 JANEIRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres ⁽⁹⁾
		Jl / Adultos	Creme de Feijão c/ Espinafres (folha) ⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Perna de Frango Estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Salada mista
		Jl / Adultos	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Lasanha de Lentilhas e Legumes (beringela, alho francês, cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Curgete
		Jl / Adultos	Feijão Verde ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Empadão de Pescada e legumes (c/ arroz, espinafres e abóbora) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾
		Jl / Adultos	Empadão de Atum (com arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Empadão de Ervilhas e Legumes (c/ arroz, espinafres e abóbora) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	Jl / Adultos	Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de legumes ⁽⁹⁾
		Jl / Adultos	Juliana ⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Peito de Peru Assado ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ Massa Espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Brócolos cozidos
		Jl / Adultos	Jardineira de Carne de Vaca (c/ batata, ervilhas, feijão verde, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Bolonhesa de Feijão Vermelho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Massa Espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Brócolos cozidos
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve Coração
		Jl / Adultos	Couve coração
	Prato	Creche	Pescada no Forno em Cama de Legumes (curgete e cenoura) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida
		Jl / Adultos	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate, Salada mista
	Vegetariano		Legumes à Brás com ervilhas (c/ ovo e batata palha) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra e Banana	
	Jl / Adultos	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Feijão verde
		Jl / Adultos	Abóbora c/ Feijão verde
	Prato	Creche	Escalopes de Frango Estufados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco e Salada mista
		Jl / Adultos	Febras à Alinhho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco e Feijão preto estufado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
	Vegetariano		Grão Estufado c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ e Arroz Branco
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) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

20 A 24 JANEIRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Legumes ⁽⁹⁾
		Jl / Adultos	Ervilhas
	Prato	Creche	Peru estufado c/ abóbora e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
		Jl / Adultos	Almôndegas de Vaca c/ molho de Natas e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
	Vegetariano		Gratinado de lentilhas c/ abóbora e curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra e Banana	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura c/ Curgete
		Jl / Adultos	Alface ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Tamboril Estufado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz, Salada mista
		Jl / Adultos	
	Vegetariano		Grão Estufado c/ Legumes (curgete, cenoura e tomate) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Arroz
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	Jl / Adultos	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Brócolos e Cenoura
		Jl / Adultos	Brócolos e Cenoura ralada
	Prato	Creche	Coxas de Frango no forno ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ Massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada mista
		Jl / Adultos	
	Vegetariano		Assado de Feijão manteiga c/ broá ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Pêra	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Couve-Flor
		Jl / Adultos	
	Prato	Creche	Salada de Salmão (c/ batata, cenoura, brócolos) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
		Jl / Adultos	Salada de Salmão (c/ batata, cenoura, brócolos e ovo cozidos) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	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	
	Jl / Adultos	Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Feijão Verde
		Jl / Adultos	Feijão Verde
	Prato	Creche	Peito de peru assado (fatia) ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco e Salada mista
		Jl / Adultos	Rolo de carne no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de feijão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ e Salada mista
	Vegetariano		Salada de Quinoa c/ ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco
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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

Ementa

27 A 31 JANEIRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Alface e Cenoura
		JI / Adultos	Alface e Cenoura ralada
	Prato	Creche	Bifes de Peru estufados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Salada mista
		JI / Adultos	Ovos Mexidos c/ Cogumelos e Cenoura ralada ⁽³⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada mista
	Vegetariano		Feijão estufado c/ legumes e soja (lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
JI / Adultos		Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres ⁽⁹⁾
		JI / Adultos	Espinafres ⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Escamudo c/ Molho de Limão no Forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata e Cenoura cozidas
		JI / Adultos	Pescada Estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de ervilhas e salada
	Vegetariano		Salada de Batata c/ Grão e Legumes (cenoura e brócolos)
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
JI / Adultos		Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora
		JI / Adultos	Abóbora c/ Feijão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾
	Prato	Creche	<i>Ratatouille</i> de Frango (estufado c/ beringela, curgete, cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa Fusilli Tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
		JI / Adultos	Lombo de Porco no tacho c/ maçã ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ e Massa Fusilli Tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada mista
	Vegetariano		Tofu de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Massa Fusilli Tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
JI / Adultos		Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura
		JI / Adultos	Grão c/ Couve-Lombarda ⁽⁷⁾
	Prato	Creche	Pescada no Forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de feijão verde, Salada mista
		JI / Adultos	Douradinhos de Pescada no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de feijão verde, Salada mista
	Vegetariano		Empadão de lentilhas e legumes (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
JI / Adultos		Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Feijão verde
		JI / Adultos	Abóbora c/ Feijão verde
	Prato	Creche	Jardineira simples de Frango (batata, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾
		JI / Adultos	Jardineira de Novilho (batata, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾
	Vegetariano		Jardineira de Ervilhas, Tomate, Cenoura e Batata ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

03 A 07 FEVEREIRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve portuguesa
		JI / Adultos	Caldo Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾
	Prato	Creche	Tirinhas de Frango salteadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Salada mista
		JI / Adultos	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Salada mista
	Vegetariano		Bolonhesa de Lentilhas e Legumes (espinafres, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
JI / Adultos		Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura
		JI / Adultos	
	Prato	Creche	Red Fish no Forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz e Brócolos cozidos
		JI / Adultos	
Vegetariano		Chilli de Feijão Encamado, Milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz e Brócolos cozidos	
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	JI / Adultos	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve Coração
		JI / Adultos	Couve Coração
	Prato	Creche	Hamburguer de Aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Batata assada e Legumes salteados ⁽⁹⁾
		JI / Adultos	Carne de Porco Estufado (fatia) c/ Ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Batata assada e Legumes salteados ⁽⁹⁾
	Vegetariano		Ervilhas c/ Legumes no forno (cebola, cenoura, abóbora e pimentos) ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Batata Assada
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
JI / Adultos		Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Aveludado de Alho Francês ⁽⁹⁾
		JI / Adultos	Alho Francês ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Massinha de Granadeiro c/ coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada mista
		JI / Adultos	Massa laços c/ Atum (conserva) em molho de tomate no forno c/ Ovo ralado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Salada mista
	Vegetariano		Lasanha de Grão e Legumes (beringela, alho francês, cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra e Banana	
	JI / Adultos	Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora
		JI / Adultos	Abóbora c/ Grão
	Prato	Creche	Bifês de Frango estufados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de legumes (milho e cenoura)
		JI / Adultos	Bifês de Frango estufados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz e Batata pala pala
	Vegetariano		Hamburguer de Quinoa no Forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz e Batata pala pala
	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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

10 A 14 FEVEREIRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Legumes ⁽⁹⁾
		Jl / Adultos	Creme de Lentilhas
	Prato	Creche	Frango Estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Salada mista
		Jl / Adultos	Lombo de Porco no Tacho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Salada mista
	Vegetariano		Tofu em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
Jl / Adultos		Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura
		Jl / Adultos	Espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Filetes de Pescada no Forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata assada e Brócolos cozidos
		Jl / Adultos	
	Vegetariano		Estufado de Favas c/ Curgete e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Batata assada
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
Jl / Adultos		Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Brócolos
		Jl / Adultos	Brócolos
	Prato	Creche	Pato c/ Laranja ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada mista
		Jl / Adultos	
	Vegetariano		Ratatui de Lentilhas (beringela, curgete, cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
Jl / Adultos		Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres ⁽⁹⁾
		Jl / Adultos	Espinafres ⁽⁹⁾
	Prato	Creche	Massinha (cotovelos) de Abrótea e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾
		Jl / Adultos	Massinha (cotovelos) de Bacalhau e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾
	Vegetariano		Rancho da Horta (c/ soja), Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
Jl / Adultos		Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Feijão verde e Cenoura
		Jl / Adultos	Minestrone (feijão verde e cenoura)
	Prato	Creche	Massada de Frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾
		Jl / Adultos	Feijoada Simples de Carnes (frango, vaca, lombardo e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz
	Vegetariano		Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz
	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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.