

# Ementa

## 13 A 17 ABRIL

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Feijão verde
		J1 / Adultos	Feijão verde
	Prato	Creche	Tirinhas de Peru Estufadas c/ Alho Francês e Cogumelos <sup>(1)(6)(9)(12)</sup> e Arroz branco
		J1 / Adultos	Chili de Carne de Vaca <sup>(1)(6)(7)(12)(13)</sup> c/ Arroz branco e Salada mista
	Vegetariano		Chili de Legumes (cenoura, curgete e cogumelos) <sup>(1)(6)(12)(13)</sup> c/ Arroz
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	J1 / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura ralada
		J1 / Adultos	Couve-Flor c/ Cenoura ralada
	Prato	Creche	Salada Russa c/ Abrótea (batata, cenoura, feijão verde) <sup>(2)(4)(14)</sup>
		J1 / Adultos	Salada Russa c/ Atum conserva (batata, cenoura, ervilhas e ovo) <sup>(3)(4)</sup>
	Vegetariano		Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo) <sup>(3)</sup>
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	J1 / Adultos	Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Lombardo e Couve Portuguesa
		J1 / Adultos	Lombardo e Couve Portuguesa
	Prato	Creche	Frango no Tacho (coxa de frango) <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Brócolos cozidos
		J1 / Adultos	Frango no Tacho (coxa de frango) <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Brócolos cozidos
	Vegetariano		Bolonhesa de Lentilhas e Legumes (espinafres, cenoura e coqueiros) <sup>(1)(6)(9)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã c/ Banana	
	J1 / Adultos	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Legumes <sup>(9)</sup>
		J1 / Adultos	Creme de Ervilhas
	Prato	Creche	Pescada no Forno <sup>(2)(4)(7)(12)(14)</sup> c/ Arroz branco, Cenoura cozida
		J1 / Adultos	Filetes Dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> c/ Arroz alegre (cenoura e milho)
	Vegetariano		Empadão de Arroz c/ Soja e Legumes (espinafres, alho francês e milho) <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(11)(12)</sup>
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	J1 / Adultos	Arroz Doce <sup>(3)(7)</sup>	
6ª Feira	Sopa	Creche	Primavera (cenoura, feijão verde)
		J1 / Adultos	Creme de cenoura e feijão verde
	Prato	Creche	Bifinhos de Peru estufados <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Salada mista
		J1 / Adultos	Lombo de Porco Assado (fatiado) <sup>(7)(12)</sup> c/ Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Salada mista
	Vegetariano		Estufado de Grão e Cenoura <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	J1 / Adultos	Fruta da Época	

Alergênicos: (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

## 20 A 24 ABRIL

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Nabicas
		Jl / Adultos	Feijão c/ Nabicas <sup>(6)(13)</sup>
	Prato	Creche	Peito de Peru Assado c/ Alecrim e Laranja <sup>(7)(12)</sup> , Arroz de cenoura e Feijão verde cozido
		Jl / Adultos	Febras Grelhadas <sup>(12)</sup> c/ arroz de feijão e salada mista
	Vegetariano		Seitan de Coentrada <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ Arroz de cenoura e Feijão verde cozido
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres <sup>(9)</sup>
		Jl / Adultos	Espinafres <sup>(9)</sup>
	Prato	Creche	Massinha de Granadeiro c/ brócolos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)</sup>
		Jl / Adultos	Bacalhau c/ Natas (batata frita palha, molho branco) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)</sup>
	Vegetariano		Wrap c/ Ervilhas, Cenoura ralada, Pimentos, Milho <sup>(1)(3)(7)(10)</sup> e Batata palha <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup>
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	Jl / Adultos	Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Grêlos
		Jl / Adultos	
	Prato	Creche	Rancho de Carnes Simples ( vaca, frango, lombardo, cenoura, grão, macarronete) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup>
		Jl / Adultos	Rancho de Carnes (porco, vaca, linguiça, lombardo, cenoura, grão, macarronete) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup>
	Vegetariano		Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete) <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup>
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Aveludado de Alho Francês <sup>(9)</sup>
		Jl / Adultos	
	Prato	Creche	Salmão c/ Molho de Limão no Forno <sup>(2)(4)(7)(12)(14)</sup> e Batata Assada e
		Jl / Adultos	Pescada Estufada c/ Ervilhas, Cenoura <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> , batata cozida e
Vegetariano		Salada de Ovo, Ervilhas, Cenoura e Batata <sup>(3)</sup> , Salada mista	
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	Jl / Adultos	Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Brócolos e Cenoura
		Jl / Adultos	Canja <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)</sup>
	Prato	Creche	Frango Estufado <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ Massa espiral tricolor <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Couve flor cozida
		Jl / Adultos	
Vegetariano		Lentilhas Estufadas c/ Cenoura <sup>(1)(6)(12)</sup> e Massinha espiral	
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 ABRIL A 01 MAIO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura ralada
		Jl / Adultos	Couve-Flor c/ Cenoura ralada
	Prato	Creche	Ovo Mexido c/ cogumelos <sup>(3)(7)(12)</sup> c/ Arroz de cenoura, Salada mista
		Jl / Adultos	Ovo Mexido c/ Salsichas <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> c/ Arroz de cenoura, Salada mista
	Vegetariano		Arroz à Siciliana c/ Grão (tomate, cogumelos, beringela e orégãos) <sup>(1)(6)(12)</sup>
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana	
	Jl / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres <sup>(9)</sup>
		Jl / Adultos	Espinafres <sup>(9)</sup>
	Prato	Creche	Red Fish no Forno <sup>(2)(4)(7)(12)(14)</sup> c/ Salada de batata (batata, cenoura e brócolos)
		Jl / Adultos	Pataniscas de Peixe <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Feijão verde
		Jl / Adultos	Abóbora c/ Feijão verde
	Prato	Creche	Arroz de Pato <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Salada mista
		Jl / Adultos	Arroz de Pato <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Salada mista
	Vegetariano		Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres) <sup>(1)(6)(9)(12)(13)</sup> , 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 <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ Batata e Legumes cozidos
		Jl / Adultos	Jardineira de Choco (ervilhas, tomate, cenoura, batata) <sup>(1)(2)(4)(6)(12)(14)</sup>
	Vegetariano		Tortilha de ervilhas e legumes (c/ batata cozida) <sup>(3)(7)(9)(12)</sup>
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	Jl / Adultos	Arroz Doce <sup>(3)(7)</sup>	
6ª Feira	Sopa	Creche	FERIADO
		Jl / Adultos	
	Prato	Creche	
		Jl / Adultos	
	Vegetariano		
Sobremesa	Creche		
	Jl / Adultos		

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

## 04 A 08 MAIO

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

## 11 A 15 MAIO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Legumes <sup>(9)</sup>
		JI / Adultos	Ervilhas
	Prato	Creche	Peru estufado c/ abóbora e curgete <sup>(1)(6)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>
		JI / Adultos	Almôndegas de Vaca c/ molho de Natas e Cogumelos <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>
	Vegetariano		Gratinado de lentilhas c/ abóbora e curgete <sup>(1)(5)(6)(7)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(5)(6)(10)</sup> e Salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra e Banana	
	JI / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura c/ Curgete
		JI / Adultos	Alface <sup>(7)</sup>
	Prato	Creche	Tamboril Estufado <sup>(1)(2)(4)(6)(12)(14)</sup> c/ Arroz, Salada mista
		JI / Adultos	
	Vegetariano		Grão Estufado c/ Legumes (curgete, cenoura e tomate) <sup>(1)(6)(12)</sup> , Arroz
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	JI / Adultos	Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Brócolos e Cenoura
		JI / Adultos	Brócolos e Cenoura ralada
	Prato	Creche	Coxas de Frango no forno <sup>(7)(12)</sup> c/ Massa Fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada mista
		JI / Adultos	
	Vegetariano		Assado de Feijão manteiga c/ broa <sup>(1)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(15)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , Salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Pêra	
	JI / Adultos	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Couve-Flor
		JI / Adultos	
	Prato	Creche	Salada de Salmão (c/ batata, cenoura, brócolos) <sup>(2)(4)(14)</sup>
		JI / Adultos	Salada de Salmão (c/ batata, cenoura, brócolos e ovo cozidos) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>
	Vegetariano		Soja estufada em molho de tomate e orégãos <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> c/ Batata corada e Cenoura cozida
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	JI / Adultos	Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>	
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Feijão Verde
		JI / Adultos	Feijão Verde
	Prato	Creche	Peito de peru assado (fatia) <sup>(7)(12)</sup> c/ Arroz branco e Salada mista
		JI / Adultos	Rolo de carne no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> c/ Arroz de feijão <sup>(6)(13)</sup> e Salada mista
	Vegetariano		Salada de Quinoa c/ ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> , Arroz branco
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

## 18 A 22 MAIO

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

## 25 A 29 MAIO

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

# Ementa

## 01 A 05 JUNHO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Legumes <sup>(9)</sup>
		JI / Adultos	Creme de Lentilhas
	Prato	Creche	Frango Estufado <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Salada mista
		JI / Adultos	Lombo de Porco no Tacho <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Salada
	Vegetariano		Tofu em Molho de Tomate <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Salada mista
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã	
	JI / Adultos	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura
		JI / Adultos	Espinafres <sup>(7)(9)</sup>
	Prato	Creche	Filetes de Pescada no Forno <sup>(2)(4)(7)(12)(14)</sup> c/ Batata assada e Brócolos cozidos
		JI / Adultos	
	Vegetariano		Estufado de Favas c/ Curgete e Cenoura <sup>(1)(6)(12)</sup> , Batata assada
Sobremesa	Creche	Puré de Pêra	
	JI / Adultos	Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Brócolos
		JI / Adultos	Brócolos
	Prato	Creche	Pato c/ Laranja <sup>(7)(12)</sup> , Arroz branco, Salada mista
		JI / Adultos	
	Vegetariano		Ratatui de Lentilhas (beringela, curgete, cenoura) <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ Arroz branco
Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana	
	JI / Adultos	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa	Creche	FERIADO
		JI / Adultos	
	Prato	Creche	
		JI / Adultos	
	Vegetariano		
Sobremesa	Creche		
	JI / Adultos		
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Feijão verde e Cenoura
		JI / Adultos	Minestrone (feijão verde e cenoura)
	Prato	Creche	Massada de Frango <sup>(1)(3)(12)</sup>
		JI / Adultos	Feijoada Simples de Carnes (frango, vaca, lombardo e cenoura) <sup>(1)(6)(12)(13)</sup> c/ Arroz
	Vegetariano		Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres) <sup>(1)(6)(9)(12)(15)</sup> c/ Arroz
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) Tremço; (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.