



| Dia da semana | ALMOÇO | | LANCHE | |
|---------------|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| | Ementa | Valor Energético e Nutricional Total | Ementa | Valor Energético e Nutricional Total |
| 2º Feira | Sopa de agrião Ovos mexidos com salsicha, arroz de cenoura e salada e salada ^{1,3,12} Fruta da época | 75 Kcal 218 Kcal 42 Kcal | Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7} | 115 Kcal |
| 3º Feira | Sopa de feijão com massa ¹ Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos ⁴ Fruta da época | 102 Kcal 170 Kcal 42 kcal | logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12} | 120 Kcal |
| 4ª Feira | Canja ¹ Perna de peru assada no forno com massa espiral, cenoura e ervilhas cozidos ^{1,12} Fruta da época | 100 Kcal 220 Kcal 42 Kcal | Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹ | 116 Kcal |
| 5º Feira | Sopa de alho francês Paloco à Gomes de Sá com salada ^{3,4} Pudim ⁷ | 75 Kcal 185 Kcal 115 Kcal | logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7} | 121 Kcal |
| 6º Feira | Creme de cenoura Escalopes de porco de cebolada com arroz de ervilhas e salada ¹² Fruta da época | 95 Kcal 215 Kcal 42 Kcal | Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura manteiga ^{1,7} | 115 Kcal |

As frutas sendo alternadas diariamente (maçã, pêra, laranja, banana etc).

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casaca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

As ementas elaboradas ao abrigo da circular nº 3097/DGE/2018 e do Reg EU nº 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.



| Dia da semana | ALMOÇO | | LANCHE | |
|---------------|--|---------------------------------|--|--------------------------|
| | Ementa | Valor Energético (Kcal) | Ementa | Valor Energético (Kcal) |
| 2º Feira | Sopa de Alface Salada Russa (atum, ovo, batata, ervilhas, cenoura) ^{3,4,12} Fruta da época | 74 Kcal 210 Kcal 42 Kcal | logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7} | 120 Kcal |
| 3º Feira | Canja ¹ Frango assado no forno com esparguete cozido e salada ^{1,12} Fruta da época | 100 Kcal 215 Kcal 42 Kcal | Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12} | 115 Kcal |
| 4º Feira | Creme de cenoura com massinhas ¹ Arroz de Peixe (pescada) com salada ⁴ Gelatina | 95 Kcal 190 Kcal 110 Kcal | logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹ | 121 Kcal |
| 5º Feira | Sopa de Nabiças Hambúrguer de carne de vaca frito com massa espiral cozida e salada ^{1,12} Fruta da época | 70 Kcal 233 Kcal 42 kcal | Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7} | 116 Kcal |
| 6º Feira | Sopa de grão com espinafres Perca grelhada com batatas e brócolos cozidos ⁴ Fruta da época | 110 Kcal 173 Kcal 42 Kcal | logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7} | 120 Kcal |

As frutas sendo alternadas diariamente (maçã, pêra, laranja, banana etc).

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casaca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

As ementas elaboradas ao abrigo da circular n.º 3097/DGE/2018 e do Reg EU n.º 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.



| Dia da semana | ALMOÇO | | LANCHE | |
|---------------|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| | Ementa | Valor Energético e Nutricional Total | Ementa | Valor Energético e Nutricional Total |
| 2º Feira | Creme de legumes Escalopes de porco de cebolada com arroz de cenoura e salada ¹² Fruta da época | 100 Kcal 210 Kcal 42 Kcal | Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7} | 115 Kcal |
| 3º Feira | Sopa de Feijão com arroz Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidos ^{3,4} Fruta da época | 110 Kcal 175 Kcal 42 Kcal | Iogurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12} | 120 Kcal |
| 4º Feira | Sopa juliana Peru estufado com macarrão cozido e salada ^{1,12} Fruta da época | 74 Kcal 215 Kcal 42 Kcal | Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹ | 116 Kcal |
| 5º Feira | Sopa de feijão-verde Red Fish no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos ⁴ Pudim ¹ | 77 Kcal 185 Kcal 130 Kcal | Iogurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7} | 121 Kcal |
| 6º Feira | Sopa de alho francês Jardineira de vaca ¹² Fruta da época | 75 Kcal 240 Kcal 42 Kcal | Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura manteiga ^{1,7} | 115 Kcal |

As frutas sendo alternadas diariamente (maçã, pêra, laranja, banana etc).

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casaca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

As ementas elaboradas ao abrigo da circular nº 3097/DGE/2018 e do Reg EU nº 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

EMENTA - Creche

15 a 19 de Julho 2024

| Dia da semana | ALMOÇO | | LANCHE | |
|---------------|---|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| | Ementa | Valor Energético e Nutricional Total | Ementa | Valor Energético e Nutricional Total |
| 2º Feira | Sopa de couve portuguesa Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada ^{1,2,3,4,7, 8,9,10,14} Fruta da época | 80 Kcal 342 Kcal 42 Kcal | logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7} | 120 Kcal |
| 3º Feira | Sopa de espinafres Bifinhos de peru com cogumelos, esparguete cozido e salada ^{1,12} Fruta da época | 73 Kcal 230 Kcal 42 Kcal | Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12} | 115 Kcal |
| 4º Feira | Creme de abóbora Meia desfeita de paloco (paloco, ovo, cenoura, batata e grão cozidos) ^{3,4} Gelatina | 76 Kcal 170 Kcal 110 Kcal | logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹ | 121 Kcal |
| 5º Feira | Canja ¹ Frango estufado com puré de batata, cenoura e ervilhas cozidas ^{1,3,7,12} Fruta da época | 100 Kcal 190 Kcal 42 Kcal | Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7} | 116 Kcal |
| 6º Feira | Sopa de grão com nabiças Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde cozidos ⁴ Fruta da época | 110 Kcal 180 Kcal 42 Kcal | logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7} | 120 Kcal |

As frutas sendo alternadas diariamente (maçã, pêra, laranja, banana etc).

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casaca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

As ementas elaboradas ao abrigo da circular n.º 3097/DGE/2018 e do Reg EU n.º 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

Nutricionista Zita Simão - Cédula profissional n.º 1081 N - ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

A Nutricionista

Zita Simão