



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 310 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	184 kcal
3º Feira	Sopa de feijão com massa ¹ Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos ⁴ Fruta da época	102 Kcal 265 Kcal 42 kcal	logurte solido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12}	180 Kcal
4ª Feira	Canja ¹ Perna de peru assada no forno com massa espiral, cenoura e ervilhas cozidos ^{1,12} Fruta da época	150 Kcal 310 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹	172 Kcal
5º Feira	Sopa de alho francês Paloco à Gomes de Sá com salada ^{3,4} Pudim ⁷	75 Kcal 275 Kcal 140 Kcal	logurte solido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7}	199 Kcal
6º Feira	Creme de cenoura Escalopes de porco de cebolada com arroz de ervilhas e salada ¹² Fruta da época	95 Kcal 315 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	184 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.

EMENTA - Jardim de Infância



01 a 05 de Julho 2024

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 310 Kcal 42 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	184 Kcal
3º Feira	Canja ¹ Frango assado no forno com esparguete cozido e salada ^{1,12} Fruta da época	150 Kcal 307 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12}	180 Kcal
4º Feira	Creme de cenoura com massinhas ¹ Arroz de Peixe (pescada) com salada ⁴ Gelatina	95 Kcal 295 Kcal 110 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹	172 Kcal
5º Feira	Sopa de Nabijas Hambúrguer de carne de vaca frito com massa espiral cozida e salada ^{1,12} Fruta da época	70 Kcal 360 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7}	199 Kcal
6º Feira	Sopa de grão com espinafres Perca grelhada com batatas e brócolos cozidos ⁴ Fruta da época	110 Kcal 280 Kcal 42 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	185 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 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 310 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	115 Kcal
3º Feira	Sopa de Feijão com arroz Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidos ^{3,4} Fruta da época	110 Kcal 273 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 305 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹	116 Kcal
5º Feira	Sopa de feijão-verde Pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos ⁴ Pudim ¹	77 Kcal 290 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 320 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura manteiga ^{1,7} Pão tipo mistura manteiga ^{1,7}	184 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 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 337 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	90 Kcal 290 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	150 Kcal 320 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 nº 3097/DGE/2018 e do Reg EU nº 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.