



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2º Feira	Creme de legumes Carne de vaca à Bolonhesa com esparguete cozida e salada ^{1,12} Fruta da época	100 Kcal 331 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	184 Kcal
3º Feira	Sopa de alho francês Hambúrguer de peixe frito com arroz de grelos e salada ^{1,2,4,14} Fruta da época	75 Kcal 352 Kcal 42 Kcal	Iogurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12}	180 Kcal
4º Feira	Sopa de alface Lombo de porco no forno e fatiado com batata corada e salada ¹² Fruta da época	74 Kcal 315 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Papoceco com marmelada ¹	172 Kcal
5º Feira	Sopa de feijão com couves Salada russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas cozidos) ^{3,4,12} Doce de bolacha ^{1,6,7}	105 Kcal 310 Kcal 130 Kcal	Iogurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7}	199 Kcal
6º Feira	Sopa de caldo verde ¹² Perna de peru estufada com massa espiral cozida e salada ^{1,12} Fruta da época	120 Kcal 305 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

18 a 22 de Novembro 2024



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2º Feira	Sopa de nabijas Douradinhos de peixe fritos com arroz de cenoura e salada Fruta da época	70 Kcal 352 Kcal 42 Kcal	logurte solido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	185 Kcal
3º Feira	Sopa de feijão-verde Bifinhos de peru grelhados com batata frita e salada Fruta da época		Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7}	179 Kcal
4ª Feira	Sopa de grão com espinafres Perca grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa cozidas ⁴ Pudim de maçã ^{3,7}	110 Kcal 280 Kcal 130 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹	163 Kcal
5º Feira	Canja ¹ Arroz de aves e salada ¹² Fruta da época	150 Kcal 292 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12}	198 Kcal
6º Feira	Creme de cenoura Massada de peixe (pescada) com salada ^{1,4} Fruta da época	95 Kcal 290 Kcal 42 Kcal	logurte solido 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 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

25 a 29 de Novembro 2024



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2º Feira	Sopa de Agrião Lombo de porco no forno com massa espiral, cenoura e ervilhas cozidas ^{1,12} Fruta da época	75 Kcal 220 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	184 Kcal
3º Feira	Sopa de feijão com abóbora Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos cozidos ^{3,4} Fruta da época	101 Kcal 175 Kcal 42 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com fiambre	180 Kcal
4ª Feira	Creme de legumes Arroz à Valenciana e salada ^{12,14} Fruta da época	100 Kcal 212 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹	172 Kcal
5º Feira	Sopa de feijão-verde Red Fish no forno com puré de batata e salada ^{1,3,4,7} Arroz doce ^{1,3,7}	77 Kcal 190 Kcal 120Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7}	199 Kcal
6º Feira	Sopa de nabiça Almôndegas de vaca estufadas com esparguete cozida e salada ^{1,12} Fruta da época	70 Kcal 220 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 nº 3097/DGE/2018 e do Reg EU nº 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

EMENTA - Jardim de Infância

02 a 06 de Dezembro 2024



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2º Feira	Sopa de couve portuguesa Salada russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas cozidos) ^{3,4,12} Fruta da época	80 Kcal 310 Kcal 42 Kcal	logurte solido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	185 Kcal
3º Feira	Sopa de nabiças Bifinhos de peru com cogumelos, macarrão cozido e salada ¹ Fruta da época	70 Kcal 337 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7}	179 Kcal
4ª Feira	Creme de abóbora Paloco espiritual com salada salada ^{1,3,4,7} Mousse de chocolate ⁷	90 Kcal 330 Kcal 160 Kcal	logurte solido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹	163 Kcal
5º Feira	Sopa de caldo verde ¹² Carne de vaca à Bolonhesa com esparguete cozida e salada ^{1,12} Fruta da época	120 Kcal 331 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12}	198 Kcal
6º Feira	Sopa de peixe ^{1,4} Filetes de pescada douradas com arroz de tomate e salada ^{1,3,4,7} Fruta da época	110 Kcal 330 Kcal 42 Kcal	logurte solido 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 n.º 3097/DGE/2018 e do Reg EU n.º 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

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.