Ementa

18 A 22 MAIO

			KCAL
2ª.Feira	Sopa	Cenoura c/ Couve Coração[1][3][6][7][8][12]	80,1
	Berçário	Sopa de Cenoura e Couve coração c/ Peru	106,4
	Creche	Bife de Peru Grelhado[1][9][10][11] c/ arroz de cenoura[1][9][10][11], salada	230,9
	Vegetariano	Arroz de Soja c/ Brócolos, Cenoura e Milho[1][6][8][9][10][11]	312,2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª.Feira	Sopa	Nabiças[1][3][6][7][8][12]	87,3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada[2][4][14]	107,4
	Creche	Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura[2][4][14]	171,3
	Vegetariano	Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Feijão Verde[3]	196,6
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina[1][3][6][7][8][12]	49,7 // 60,0
4ª.Feira	Sopa	Alho Francês[1][3][6][7][8][9][12]	73,7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Carne de Vaca[9]	101,8
	Creche	Jardineira[1][6][9][10][11] c/ brócolos cozidos	266,0
	Vegetariano	Tofu estufado aos cubos[1][6][9][10][11] c/ esparguete[1][3][6][10] e brócolos	221,2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª.Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo[1][3][6][7][8][12][13]	104,8
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Abrótea[2][4][14]	102,1
	Creche	Douradinhos no Forno[1][2][3][4][6][7][10][14] c/ arroz de tomate[1][9][10][11] e salada	286,9
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Curgete[1][6][9][10][11], arroz branco[1][9][10][11]	290,6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª.Feira	Sopa	Espinafres c/ Massinhas[1][3][6][7][8][9][10][12]	103,8
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Frango[9]	96,5
	Creche	Ranchinho de Frango c/ Massa e Grão[1][3][6][9][10][11][13]	286,0
	Vegetariano	Ranchinho de Legumes c/ Seitan (grão, macarrão, lombardo, cenoura e cogumelos)[1][3][6][9][10][11][12][13]	206,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

25 A 29 MAIO

			KCAL
2ª.Feira	Sopa	Legumes[1][3][6][7][8][9][12]	60,8
	Berçário	Sopa de Legumes c/ Carne de Vaca[9]	88,9
	Creche	Peru à Valenciana[1][6][9][10][11] c/ Salada	247,0
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja[1][3][6][8][9][10][11] c/ Salada	271,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª.Feira	Sopa	Feijão Verde[1][3][6][7][8][12]	82,4
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Escamudo[2][4][14]	102,5
	Creche	Lombinhos de Escamudo Assados[1][2][4][6][9][10][11][14] c/ batata assada[1][9][10][11] e brócolos cozidos	180,5
	Vegetariano	Ervilhas guisadas c/ Tofu, feijão verde, milho e cenoura[1][6][9][10][11], Batata assada[1][9][10][11]	251,4
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª.Feira	Sopa	Creme de Abóbora[1][3][6][7][8][12]	62,6
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru	88,9
	Creche	Peru Estufado Simples[1][6][9][10][11] c/ massa[1][3][6][10] e cenoura	214,5
	Vegetariano	Favas estufadas c/ Soja e coentros[1][6][8][9][10][11], Salada	241,7
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª.Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças[1][3][6][7][8][12][13]	109,5
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada[2][4][14]	107,4
	Creche	Pescada Cozida c/ Ovo[2][3][4][14], batata, feijão verde e cenoura cozidos	205,5
	Vegetariano	Seitan de cebolada[1][6][9][10][11][13] c/ batata cozida	132,2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª.Feira	Sopa	Lombardo e Cenoura[1][3][6][7][8][12]	75,3
	Berçário	Sopa de Lombardo e Cenoura c/ Frango	102,1
	Creche	Perna de Frango Corada[1][6][9][10][11] c/ arroz de ervilhas[1][9][10][11] e salada	333,4
	Vegetariano	Feijoada de Seitan[1][6][9][10][11][13] c/ arroz[1][9][10][11]	240,0
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

01 A 06 JUNHO

			KCAL
2ª.Feira	Sopa	Ervilhas[1][3][6][7][8][12]	74,3
	Berçário	Sopa de Cenoura c/ Frango	89,4
	Creche	Tirinhas de Frango Salteadas c/ Cogumelos[1][6][9][10][11][12], arroz de cenoura[1][9][10][11] e salada	264,2
	Vegetariano	Ervilhas Estufadas c/ Seitan, Cogumelos, Milho e Cenoura[1][6][9][10][11][12][13], Arroz[1][9][10][11]	228,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª.Feira	Sopa	Juliana[1][3][6][7][8][9][12]	85,8
	Berçário	Sopa de Couve Coração c/ Abrótea[2][4][14]	100,2
	Creche	Abrótea Estufada simples[1][2][4][6][9][10][11][14] c/ massa[1][3][6][10] e salada	167,5
	Vegetariano	Soja Fina Estufada c/ Cenoura e Couve[1][6][8][9][10][11], massa[1][3][6][10]	277,9
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina[1][3][6][7][8][12]	49.7 // 60.0
4ª.Feira	Sopa	Creme de Legumes c/ Massinhas[1][3][6][7][8][9][10][12]	107,1
	Berçário	Sopa de Alface c/ Carne de Vaca	99,6
	Creche	Carne de Vaca Estufada Simples[1][6][9][10][11] c/ macedónia de batata e legumes	273,2
	Vegetariano	Tofu à Portuguesa[1][6][8][9][10][11][13]	215,6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª.Feira	Sopa	FERIADO	
	Berçário		
	Creche		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
6ª.Feira	Sopa	Nabiças[1][3][6][7][8][12]	87,3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Peru	113,6
	Creche	Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos[1][3][6][9][10][11]	189,4
	Vegetariano	Massinha de Lentilhas, Cenoura e Brócolos[1][3][6][9][10][11]	259,7
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

08 A 12 JUNHO

			KCAL
2ª.Feira	Sopa	Alho Francês c/ Cenoura[(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)]	73,7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Peru[(9)]	96,0
	Creche	Bife de Peru Grelhado[(1)(9)(10)(11)] c/ esparguete[(1)(3)(6)(10)] e salada	168,0
	Vegetariano	Esparguete Guisado c/ Tofu, Milho e Cenoura e salada[(1)(3)(6)(9)(10)(11)]	254,5
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª.Feira	Sopa	Primavera[(1)(3)(6)(7)(8)(12)]	93,5
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Pescada[(2)(4)(14)]	102,5
	Creche	Rolinhos de Pescada no Forno[(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(14)] c/ arroz de brócolos[(1)(9)(10)(11)] e salada	234,0
	Vegetariano	Soja Estufada[(1)(6)(8)(9)(10)(11)] c/ arroz de brócolos[(1)(9)(10)(11)] e salada	307,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª.Feira	Sopa	FERIADO	
	Berçário		
	Creche		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
5ª.Feira	Sopa	da Horta[(1)(3)(6)(7)(8)(12)(13)]	84,5
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Salmão[(2)(4)(14)]	78,9
	Creche	Massinha de Salmão[(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)] e salada	332,4
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros[(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)]	251,2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª.Feira	Sopa	Feijão c/ Couve[(1)(3)(6)(7)(8)(12)(13)]	104,7
	Berçário	Sopa de Couve Coração c/ Peru	93,4
	Creche	Peito de Peru Assado Simples[(1)(6)(9)(10)(11)] c/ arroz branco[(1)(9)(10)(11)] e cenoura cozida	206,3
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana (c/ seitan)[(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)] c/ arroz branco[(1)(9)(10)(11)]	240,0
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

15 A 19 JUNHO

			KCAL
2ª.Feira	Sopa	Brócolos[1][3][6][7][8][12]	69,7
	Berçário	Sopa de Brócolos c/ Carne de Vaca	97,8
	Creche	Frango estufado ao natural[1][6][9][10][11] c/ esparguete[1][3][6][10] e salada	186,6
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate[1][6][9][10][11][12] c/ esparguete[1][3][6][10] e salada	254,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª.Feira	Sopa	Espinafres[1][3][6][7][8][9][12]	69,7
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Abrótea[2][4][9][14]	94,0
	Creche	Salada de Red Fish c/ batata, cenoura e brócolos[2][4][14]	182,7
	Vegetariano	Salada (quente) de Feijão Frade, Ovo, Batata, Cenoura e Brócolos[3][6][13]	177,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina[1][3][6][7][8][12]	49,7 // 60,0
4ª.Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Couve[1][3][6][7][8][12][13]	111,4
	Berçário	Sopa de Couve c/ Frango	106,9
	Creche	Bifinhos de Frango Grelhados[1][9][10][11] c/ massa[1][3][6][10] e cenoura cozida	179,7
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Tofu, Ervilhas e Cenoura[1][3][6][9][10][11]	247,9
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª.Feira	Sopa	Alho Francês[1][3][6][7][8][9][12]	73,7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Pescada[2][4][9][14]	93,8
	Creche	Filetes de Pescada no Forno[1][2][4][6][9][10][11][14] c/ arroz de tomate[1][9][10][11] e salada	187,2
	Vegetariano	Feijão Branco Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos[1][6][9][10][11][12][13], arroz branco[1][9][10][11]	364,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª.Feira	Sopa	Creme de Legumes[1][3][6][7][8][9][12]	80,8
	Berçário	Sopa Curgete c/ Peru	107,1
	Creche	Peito de Peru Assado Simples[1][6][9][10][11] c/ batata e feijão verde cozidos	189,4
	Vegetariano	Salteado de seitan c/ legumes (cenoura, feijão verde, couve)[1][6][9][10][11][13], batata cozida	164,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

22 A 26 JUNHO

			KCAL
2ª.Feira	Sopa	Creme de Abóbora[1][3][6][7][8][12]	65,3
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru	91,6
	Creche	Arroz de Aves no Forno[1][3][9][10][11], salada	223,3
	Vegetariano	Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos[1][3][7][9][10][11], arroz de couve e cenoura[1][9][10][11]	195,8
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª.Feira	Sopa	Lombardo[1][3][6][7][8][12]	75,3
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Fogonero[2][4][14]	95,4
	Creche	Medalhões de Fogonero no Forno c/ Tomate[1][2][4][9][10][11][14], batata e cenoura	149,9
	Vegetariano	Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura [1][6][8][9][10][11][12] e batata corada[1][9][10][11]	263,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª.Feira	Sopa	Feijão Verde[1][3][6][7][8][12]	82,4
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Frango	109,2
	Creche	Frango Guisado c/ Ervilhas[1][6][9][10][11] e Massa Penne[1][3][6][10]	332,3
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Seitan e Legumes[1][6][9][10][11][12][13], massa Penne[1][3][6][10]	234,9
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª.Feira	Sopa	Grão c/ Nabiças[1][3][6][7][8][12][13]	113,3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada[2][4][14]	94,2
	Creche	Salada de Salmão c/ batata, cenoura e brócolos[2][4][14]	293,1
	Vegetariano	Salada de Ervilhas e Milho c/ batata, cenoura e brócolos	211,5
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª.Feira	Sopa	Creme de Alface[1][3][6][7][8][12]	64,2
	Berçário	Sopa de Alface c/ Carne de Vaca	92,3
	Creche	Carne de Vaca Estufada[1][6][9][10][11] c/ arroz branco[1][9][10][11] e salada	309,2
	Vegetariano	Chilli de Cogumelos e Couve c/ Tofu[1][6][9][10][11][12], arroz branco[1][9][10][11] e salada	277,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos