

Ementa

1ª Semana (de 25 a 28 de Março de 2024)

| Berçário | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|-----------|------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| Sopa | Creme de legumes/carne | Creme de abóbora/peixe | Creme de Cenoura /carne | Creme de Legumes/peixe | |
| Sobremesa | Pera cozida | Pera cozida | Maçã cozida | Banana | FERIADO |
| Lanche | Papa | logurte c/fruta | Papa | logurte c/bolachas | |

| Creche | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|-----------|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------|
| Sopa | Sopa de Agrião | Creme de abóbora | Creme de cenoura | Sopa de Legumes | |
| Prato | Arroz de carne c/ ervilha milho e cenoura | Douradinhos c/arroz cenoura | Jardineira de frango | Salada de peixe c/legumes | FERIADO |
| Salada | | Alface/Tomate | | | |
| Sobremesa | Fruta | Gelatina/Fruta | Fruta | Fruta | |
| Lanche | Leite, pão c/ c/marmelada/manteiga | logurte e pão c/fiambre | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/queijo | |

| Jardim-de-Infância | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|--------------------|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------------|
| Sopa | Sopa de Agrião | Creme de abóbora | Creme de cenoura | Sopa de Legumes | |
| Prato | Arroz de carne c/ ervilha milho e cenoura | Douradinhos c/arroz cenoura | Jardineira de frango | Salada de peixe c/legumes | FERIADO |
| Salada | | Alface/Tomate | | | |
| Sobremesa | Fruta | Gelatina/Fruta | Fruta | Fruta | |
| Lanche | Leite, pão c/ c/marmelada/manteiga | logurte e pão c/fiambre | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/queijo | |

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa



Ementa

2ª. Semana (de 01 a 05 de Abril de 2024)

| Berçário | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|-----------|------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|
| Sopa | Creme de abóbora/carne | Creme de alface/peixe | Creme de Legumes /frango | Creme de cenoura/peixe | Creme de Legumes/carne |
| Sobremesa | Pera cozida | Maçã cozida | Banana | Pera cozida | Banana |
| Lanche | Papa | logurte c/fruta | Papa | logurte c/fruta | Papa |

| Creche | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|-----------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Sopa | Creme de abóbora | Sopa de espinafres | Sopa de Legumes | Creme de cenoura | Sopa de feijão-verde |
| Prato | Feijoadinha de vitela | Filetes de pescada c/arroz | Peru estufado c/lacinhos | Peixe no forno c/ arroz | Hambúrguer c/ esparguete |
| Salada | | Alface/cenoura ralada | Alface/cenoura ralada | Alface/tomate | Alface/cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta | Gelatina/fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Lanche | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/fiambre/manteiga | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/marmelada/manteiga | Leite, pão c/queijo/manteiga |

| Jardim-de-Infância | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|--------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Sopa | Creme de abóbora | Sopa de espinafres | Sopa de Legumes | Creme de cenoura | Sopa de feijão-verde |
| Prato | Feijoadinha de vitela | Filetes de pescada c/arroz | Peru estufado c/lacinhos | Peixe no forno c/ arroz | Hambúrguer c/ esparguete |
| Salada | | Alface/cenoura ralada | Alface/cenoura ralada | Alface/tomate | Alface/cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta | Gelatina/fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Lanche | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/fiambre/manteiga | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/marmelada/manteiga | Leite, pão c/queijo/manteiga |

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa

Ementa

3ª. Semana (de 08 a 12 de Abril de 2024)

| Berçário | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|-----------|-------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|
| Sopa | Creme de Legumes /carne | Creme de agrião/peixe | Creme de abóbora/carne | Creme de Legumes/peixe | Creme de cenoura/frango |
| Sobremesa | Maçã cozida | Banana | Pera cozida | Banana | Maçã cozida |
| Lanche | Papa | logurte c/fruta | Papa | logurte c/fruta | Papa |

| Creche | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|-----------|---------------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------|
| Sopa | Sopa de Legumes | Sopa de agrião | Sopa de abóbora c/ervilhas | Creme de legumes | Sopa de espinafres |
| Prato | Vitela estufada c/ legumes | Bacalhau à Gomes de Sá | Frango assado c/arroz | Salada de peixe c/grão | Esparguete à Bolonhesa |
| Salada | | Alface/Cenoura ralada | Alface/Tomate | | Alface/Cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta | Fruta | Fruta | Gelatina/fruta | Fruta |
| Lanche | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/queijo | Leite, pão c/manteiga | logurte, pão c/fiambre | Leite, pão c/marmelada/manteiga |

| Jardim-de-Infância | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|--------------------|---------------------------------|------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| Sopa | Sopa de Legumes | Sopa de agrião | Sopa de abóbora c/ervilhas | Creme de legumes | Sopa de espinafres |
| Prato | Vitela estufada c/ legumes | Bacalhau à Gomes de Sá | Frango assado c/arroz | Salada de peixe c/ grão | Esparguete à Bolonhesa |
| Salada | | Alface/Cenoura ralada | Alface/Tomate | | Alface/Cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta | Fruta | Fruta | Gelatina/fruta | Fruta |
| Lanche | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/queijo | Leite, pão c/manteiga | logurte, pão c/fiambre | Leite, pão c/marmelada/manteiga |

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa

Ementa

4ª. Semana (de 15 a 19 de Abril 2024)

| Berçário | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|-----------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Sopa | Creme de abóbora/carne | Creme de legumes/peixe | Creme de cenoura c/carne | Creme de alface/peixe | Creme de legumes c/carne |
| Sobremesa | Pera cozida | Banana | Maçã cozida | Pera cozida | Maçã cozida |
| Lanche | Papa | logurte c/fruta | Papa | logurte c/fruta | Papa |

| Creche | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª Feira |
|-----------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Sopa | Sopa de Legumes | Creme de cenoura | Sopa de espinafres | Sopa de Agrião | Sopa de Legumes |
| Prato | Bifinhos de peru c/ arroz de legumes | Douradinhos c/arroz de cenoura | Feijoadinha de Vitela | Massada de peixe | Hambúrguer c/ esparguete |
| Salada | ----- | Alface/Cenoura ralada | | Alface/Tomate | Alface/cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta | Gelatina | Fruta | Fruta | Fruta |
| Lanche | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/marmelada/manteiga | Leite, pão c/fiambre | logurte, pão c/marmelada | Leite, pão c/fiambre |

| Jardim-de-Infância | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Sopa | Sopa de Legumes | Creme de cenoura | Sopa de espinafres | Sopa de Agrião | Sopa de Legumes |
| Prato | Bifinhos de peru c/ arroz de legumes | Douradinhos c/arroz de cenoura | Feijoadinha de Vitela | Massada de peixe | Hambúrguer c/ esparguete |
| Salada | ----- | Alface/Cenoura ralada | | Alface/Tomate | Alface/cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta | Gelatina | Fruta | Fruta | Fruta |
| Lanche | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/marmelada/manteiga | Leite, pão c/fiambre | logurte, pão c/marmelada | Leite, pão c/fiambre |

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa



Ementa

5ª. Semana (de 23 a 26 de Abril 2024)

| Berçário | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|-----------|-----------------|------------------------|-----------------------|----------------|--------------------------|
| Sopa | Courgette/carne | Creme de abóbora/peixe | Creme de alface/carne | | Creme de cenoura /frango |
| Sobremesa | Banana | Pera cozida | Maçã cozida | FERIADO | Pera cozida |
| Lanche | Papa | logurte c/fruta | Papa | | Papa |

| Creche | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|-----------|------------------------------------|-----------------------|------------------------|----------------|-----------------------|
| Sopa | Creme de legumes | Sopa de agrião | Sopa de Espinafres | | Creme de cenoura |
| Prato | Frango no forno c/arroz de legumes | Empadão de atum | Esparguete à bolonhesa | | Rancho de vitela |
| Salada | | Alface | Alface/Tomate | FERIADO | Alface |
| Sobremesa | Fruta | Fruta | Fruta | | Fruta |
| Lanche | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/queijo | Leite, pão c/marmelada | | Leite, pão c/manteiga |

| Jardim-de-Infância | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|--------------------|------------------------------------|-----------------------|------------------------|----------------|-----------------------|
| Sopa | Creme de legumes | Sopa de agrião | Sopa de Espinafres | | Creme de cenoura |
| Prato | Frango no forno c/arroz de legumes | Empadão de atum | Esparguete à bolonhesa | | Rancho de vitela |
| Salada | | Alface | Alface/Tomate | FERIADO | Alface |
| Sobremesa | Fruta | Fruta | Fruta | | Fruta |
| Lanche | Leite, pão c/marmelada/manteiga | logurte, pão c/queijo | Leite, pão c/marmelada | | Leite, pão c/manteiga |

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa

Ementa

6ª. Semana (de 29 de Abril a 03 de Maio 2024)

| Berçário | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|-----------|------------------------|------------------------|-----------|------------------------|-----------------------|
| Sopa | Creme de abóbora/carne | Creme de Legumes/peixe | | Creme de cenoura/peixe | Creme de alface/carne |
| Sobremesa | Maçã cozida | Banana | FERIADO | Maçã cozida | Maçã cozida |
| Lanche | Papa | logurte c/fruta | | logurte c/fruta | Papa |

| Creche | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|--------------|------------------------------|------------------------|-----------|------------------------|-------------------------|
| Sopa | Creme de abóbora | Sopa de Espinafres | | Sopa de Agrião | Creme de legumes |
| Prato | Bifinhos de peru c/ lacinhos | Arroz de bacalhau | | Peixe cozido c/legumes | Empadão de carne |
| Salada | | Alface/Tomate | FERIADO | Alface | Alface/Cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta | Fruta | | Gelatina | Fruta |
| Lanche 24/36 | Leite, pão c/manteiga | logurte, pão c/fiambre | | logurte, pão c/queijo | Leite, pão c/ marmelada |

| Jardim-de-Infância | 2ª Feira | 3ª. Feira | 4ª. Feira | 5ª. Feira | 6ª. Feira |
|--------------------|------------------------------|------------------------|-----------|------------------------|-------------------------|
| Sopa | Creme de abóbora | Sopa de Espinafres | | Sopa de Agrião | Creme de legumes |
| Prato | Bifinhos de peru c/ lacinhos | Arroz de bacalhau | | Peixe cozido c/legumes | Empadão de carne |
| Salada | | Alface/Tomate | FERIADO | Alface | Alface/Cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta | Fruta | | Gelatina | Fruta |
| Lanche | Leite, pão c/manteiga | logurte, pão c/fiambre | | logurte, pão c/queijo | Leite, pão c/ marmelada |

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa