

Ementa Semanal

Jardim de Infância, 1º, 2º e 3º ciclo

26 de janeiro a 30 de janeiro

2ª FEIRA

Alergénios

Sopa Sopa de feijão verde

Prato Principal Bifinhos de peru grelhados com feijão preto, arroz branco e couve mineira (couve salteada com azeite e alho)

Sobremesa Fruta da época (Tangerina)

3ª FEIRA

Sopa Sopa de penca e feijão branco

Prato Principal Bacalhau à gomes de Sá (Bacalhau cozido, ovo, batata, cenoura e cebola), salada de alface

Sobremesa Fruta da época (Uvas)



Ovos



Peixe

4ª FEIRA

Sopa Sopa de cenoura, abóbora e repolho

Prato Principal Frango assado com esparguete cozido e salada mista (alface, tomate e cebola)

Sobremesa Fruta da época (Maçã)



Ovos



Soja



Glúten

5ª FEIRA

Sopa Sopa de couve flor, nabo e grão-de-bico

Prato Principal Arroz de deatum (atum desfiado, ovo cozido, ervilha, cenoura, milho e arroz branco)

Sobremesa Fruta da época (Banana)



Ovos



Peixe

6ª FEIRA

Sopa Sopa de Alho Francês

Prato Principal Empadão de carne picada (carne de vaca, estufada com cenoura e brócolos e puré de batata)

Sobremesa Fruta da época (Laranja)



Láticos



Ovos

Nota: As refeições são acompanhadas com pão de mistura e água para beber. As ementas estão sujeitas a alterações sempre que se justifique.



Glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Apo



Mostarda



Grãos de sésamo



Amendoins



Sina



Láticos



Frutos de casca



Dióxido de enxofre e sulfitos



Moluscos



Tremçoos