

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)**

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)**

5ª FEIRA

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



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

Sobremesa **Fruta da época (Banana)**

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)**

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



Aipo



Mostarda



Grãos de sésamo



Amendoins



Anis



Lácteos



Frutos de casca



Dióxido de enxofre
e sulfitos



Moluscos



Tremoços