

Ementa Semanal Jardim de Infância, 1º, 2º e 3º ciclo 2 a 5 de fevereiro



2ª FEIRA

Alergénios

Sopa Creme de ervilha

Prato Principal Arroz à Valenciana com carnes brancas (frango, peru, ervilha e cenoura)

Sobremesa Fruta da época (Banana)

3ª FEIRA

Sopa Sopa de brócolos



Prato Principal Massada de peixe (pescada, salmão, dourada, massa cotovelinhos), couve flor cozida

Sobremesa Fruta da época (kiwi)



4ª FEIRA

Sopa Sopa de cenoura, abóbora e lentilhas

Prato Principal Bifanas de porco estufadas com arroz branco e salada mista

Sobremesa Fruta da época (maçã) ou maçã cozida com canela (sem açúcar)

5ª FEIRA

Sopa Sopa de espinafres



Prato Principal Atum com Salada Russa (Atum, ovo cozido, batata, ervilha e cenoura)

Sobremesa Fruta da época (pera)

6ª FEIRA

Sopa Sopa de curgete, chuchu, feijão vermelho



Prato Principal Frango estufado com massa macarrão estufada, salada de cenoura e pepino

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