

EMENTA

Jardim Infância

De 04 a 08 Janeiro

Segunda

Sopa	Sopa brócolos
Prato	Almôndegas (vaca) estufadas, arroz e feijão verde
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com legumes estufados
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Terça

Sopa	Sopa legumes
Prato	Massinha de cotovelinhos com peixe (pescada) e salada alface
Vegetariana	Tarte de legumes com cogumelos
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quarta

Sopa	Sopa espinafres c/ grão
Prato	Jardineira de carne com arroz e macedônia
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz e macedônia
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quinta

Sopa	Sopa caldo verde
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Sexta

Sopa	Sopa canja galinha
Prato	Perna de frango assada com macarronete e tomate
Vegetariana	Macarronete com legumes mistos salteados
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Jardim Infância

De 11 a 15 Janeiro

Segunda

Sopa	Sopa de acelgas
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Terça

Sopa	Sopa de trigo
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve bruxelas
Vegetariana	Bolonhesa de soja com couve de bruxelas
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quarta

Sopa	Sopa primavera
Prato	Filetes de fogaño assado com milho cozido e tomate
Vegetariana	Salada de cuscus com legumes e cogumelos
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quinta

Sopa	Crepe de favas
Prato	Frango estufado com massa parafuso e pepino
Vegetariana	Estufado de vegetais com favas e massa parafuso ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Sexta

Sopa	Sopa agrião
Prato	Omelete c/ arroz de ervilha e salada de tomate
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Jardim Infância
De 18 a 22 Janeiro

Segunda

Sopa	Sopa alho francês
Prato	Hambúrguer (vaca) com molho de tomate, massa conchas e pepino
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa e couve estufada
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Terça

Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas
Prato	Paloco à gomes sá com feijão verde
Vegetariana	Estufado de grão com legumes e batata cozida
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quarta

Sopa	Sopa canja galinha
Prato	Esparguete de peru c/ brócolos
Vegetariana	Pizza de espinafres, curgete e tomate
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quinta

Sopa	Sopa de cevadinha
Prato	Arroz de pescada com alface
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Sexta

Sopa	Creme de couve flor
Prato	Carne estufada c/ puré de batata e macedónia
Vegetariana	Empadão de legumes
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Jardim Infância

De 25 a 29 Janeiro

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres								
Prato	Filete de abrótea assado com molho tomate com macarronete e pepino								
Vegetariana	Soja estufada com arroz e macedónia								
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos								
Prato	Jardineira de frango com arroz								
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz e couve flor								
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve-flor								
Prato	Tilápia com salada de batata com feijão frade e tomate								
Vegetariana	Estufado de grão com legumes e batata cozida								
Sobremesa	Fruta da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas								
Prato	Almôndegas estufadas c/ massa laços e brócolos								
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e brócolos								
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora								
Prato	Filete de fogueiro assado com arroz de segurelha e milho doce e ervilha								
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga								
Sobremesa	Gelatina								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Jardim Infância

De 01 a 05 Fevereiro

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes								
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface								
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface								
Sobremesa	Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete								
	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas								
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos								
Vegetariana	Tortilha de legumes								
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião								
Prato	Frango estufado c/ macarrão e feijão verde								
Vegetariana	Feijoada de soja c/ arroz								
Sobremesa	Fruta da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde								
Prato	Filete de pescada assado com batata com salada de alface								
Vegetariana	Salada de tofu c/ batata e brócolos								
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês								
Prato	Feijoada de carne vaca com lombardo e cenoura e arroz branco								
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete								
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Jardim Infância

De 08 a 12 Fevereiro

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas								
Prato	Arroz de cavala com alface e milho doce								
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes salteados								
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana								
Prato	Chili de carne de vaca com feijão encarnado e arroz branco e couve de bruxelas								
Vegetariana	Macarronada de legumes								
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde								
Prato	Filete de abrótea assado com batata e cenoura raspada								
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ cuscus								
Sobremesa	Fruta da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes								
Prato	Frango assado com massa cotovelos e salada tomate								
Vegetariana	Beringela recheada c/ arroz								
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor								
Prato	Arroz de peixe (pescada) salada de beterraba								
Vegetariana	Tortilha de legumes								
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Jardim Infância

De 15 a 19 Fevereiro

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	Carnaval								
Sobremesa									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	Carnaval								
Sobremesa									

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	Carnaval								
Sobremesa									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde								
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate								
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura								
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha								
Prato	Perna de frango assada com macarronete e tomate								
Vegetariana	Macarronete com legumes mistos salteados								
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Jardim Infância

De 22 a 26 Fevereiro

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas								
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura								
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados								
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de trigo								
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve bruxelas								
Vegetariana	Bolonhesa de soja com couve de bruxelas								
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera								
Prato	Filetes de fegonero assado com milho cozido e tomate								
Vegetariana	Salada de cuscus com legumes e cogumelos								
Sobremesa	Fruta da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de favas								
Prato	Frango estufado com massa parafuso e pepino								
Vegetariana	Estufado de vegetais com favas e massa parafuso ^{1,3}								
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião								
Prato	Omelete c/ arroz de ervilha e salada de tomate								
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura								
Sobremesa	Fruta da época								

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Jardim Infância
De 01 a 05 Março

Segunda

Sopa	Sopa alho francês
Prato	Hambúrguer com molho de tomate, massa conchas e pepino
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa e couve estufada
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Terça

Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas
Prato	Paloco à gomes sá com feijão verde
Vegetariana	Estufado de grão com legumes e batata cozida
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quarta

Sopa	Sopa canja galinha
Prato	Esparguete de peru c/ brócolos
Vegetariana	Pizza de espinafres, curgete e tomate
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quinta

Sopa	Sopa de cevadinha
Prato	Arroz de pescada com alface
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Sexta

Sopa	Crepe de couve flor
Prato	Carne estufada c/ puré de batata e macedónia
Vegetariana	Empadão de legumes
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Jardim Infância
De 08 a 12 Março

Segunda

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Filete de abrótea assado com molho tomate com macarronete e pepino
Vegetariana	Soja estufada com arroz e macedónia
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Terça

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Jardineira de frango com arroz
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz e couve flor
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura com couve-flor
Prato	Tilápia com salada de batata com feijão frade e tomate
Vegetariana	Estufado de grão com legumes e batata cozida
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quinta

Sopa	Sopa de acelgas
Prato	Almôndegas estufadas c/ massa laços e brócolos
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e brócolos
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Sexta

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Filete de fogonero assado com arroz de segurelha e milho doce e ervilha
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga
Sobremesa	Gelatina

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Jardim Infância

De 15 a 19 Março

Segunda

Sopa	Sopa legumes
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ alface
Sobremesa	Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete
	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Terça

Sopa	Sopa lentilhas
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos
Vegetariana	Tortilha de legumes
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quarta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Frango estufado c/ macarrão e feijão verde
Vegetariana	Feijoada de soja c/ arroz
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Quinta

Sopa	Sopa caldo verde
Prato	Filete de pescada assado com batata com salada de alface
Vegetariana	Salada de tofu c/ batata e brócolos
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Sexta

Sopa	Sopa alho francês
Prato	Feijoada de carne vaca com lombardo e cenoura e arroz branco
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos e esparguete
Sobremesa	Fruta da época

VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas