











## Creche (10-14 meses) Semana de 06 a 10 de janeiro de 2025 Almoço

Sopa   Sopa de acelgas   118   28   0,5   0,1   4,7   1,3   0,9   0,1   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1   0,7   0,1	Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Prato         bruxelas¹.²,3,4,5,6,7,8,910,11,13,14         6/2 lo	Sopa	Sopa de acelgas	118	28	,					
Terça    VE   VE   Lip   AG Sat   HC   Açuar   Prot   Sal   Na   Na   Na   Na   Na   Na   Na	Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e couve de bruxelas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	672	160	4,9	0,7	22,8	2,0	5,1	0,4
Sopa   Sopa primavera   126   30   0.5   0.1   0.5   0.1   0.5   0.1   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7	Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sopa   Sopa primavera   126   30   0.5   0.1   0.5   0.1   0.5   0.1   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7   0.7										
Sopa   Sopa primavera   126   30   50   131   51   131   130   00   120   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   130   13	Terca									
Prato Esparguete à bolonhesa (vaca) com feijão verde¹,3,6		•								
Sobremesa Fruta da época 269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0	•		126		•	,	-	-		
Quarta         VE (kl) (kca) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g			559	134	•	,	6,7	,	•	•
Quinta         (kJ)         (kal)         (g)         (	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta         (kJ)         (kal)         (g)         (										
Sopa Sopa de alface	Overte		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Prato         Filetes de fogonero assado com batata cozida e salada de pepino <sup>4</sup> 349         83         2,2         0,3         7,6         0,2         7,3         0,3           Sobremesa         Fruta da época         VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal (kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g	Quarta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sobremesa Fruta da época       269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0       13,4 13,4 0,2 0,0       0,0       13,4 13,4 0,2 0,0       0,0       0,0       0,0       13,4 13,4 0,2 0,0       0,0       0,0       0,0       13,4 0,4 0,4 0,0       13,4 0,4 0,0       13,6 0,9 0,0       0,1       14,7 0,0       0,0       0,1       0,0       0,1       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0       0,0 <td>Sopa</td> <th>Sopa de alface</th> <td>209</td> <td>50</td> <td>1,5</td> <td>0,3</td> <td>8,1</td> <td>0,9</td> <td>1,0</td> <td>0,2</td>	Sopa	Sopa de alface	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Quinta         VE (k) (k-cal)         VE (g)	Prato	Filetes de fogonero assado com batata cozida e salada de pepino <sup>4</sup>	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
Sopa         Sopa de agrião e cenoura         120         29         0,5         0,1         4,7         1,6         0,9         0,1           Prato         Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos¹,3,6         548         131         3,4         0,4         16,0         0,8         10,0         0,2           Sobremesa         Gelatina¹,3,6,7,8,12         232         55         0,0         0,0         12,3         12,2         1,3         0,5           Sexta           Sopa         Sopa de legumes         400         96         1,6         0,3         15,0         1,0         4,8         0,3           Prato         Omelete c/ arroz de cenoura e salada de alface³         632         151         4,4         1,0         20,9         1,2         6,0         0,4	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sopa         Sopa de agrião e cenoura         120         29         0,5         0,1         4,7         1,6         0,9         0,1           Prato         Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos¹,3,6         548         131         3,4         0,4         16,0         0,8         10,0         0,2           Sobremesa         Gelatina¹,3,6,7,8,12         232         55         0,0         0,0         12,3         12,2         1,3         0,5           Sexta           Sopa         Sopa de legumes         400         96         1,6         0,3         15,0         1,0         4,8         0,3           Prato         Omelete c/ arroz de cenoura e salada de alface³         632         151         4,4         1,0         20,9         1,2         6,0         0,4										
Sopa         Sopa de agrião e cenoura         120         29         0,5         0,1         4,7         1,6         0,9         0,1           Prato         Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos¹,3,6         548         131         3,4         0,4         16,0         0,8         10,0         0,2           Sobremesa         Gelatina¹,3,6,7,8,12         232         55         0,0         0,0         12,3         12,2         1,3         0,5           Sexta         VE VE Líp. AG Sat. HC (kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g	Outota		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Prato         Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos¹,3,6         548         131         3,4         0,4         16,0         0,8         10,0         0,2           Sobremesa         Gelatina¹,3,6,7,8,12         232         55         0,0         0,0         12,3         12,2         1,3         0,5           Sexta         VE   VE   Líp.   kcal   (g)	Quinta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sobremesa Gelatina¹,3,6,7,8,12       1,3       1,2       1,3       0,5         Sexta       VE (kJ) (k-cal) (g) (k-cal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g	Sopa	Sopa de agrião e cenoura	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Sexta         VE (k) (kcal)         VE (k) (kcal)         Líp. (kcal)	Prato	Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos <sup>1,3,6</sup>	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Sexta         (kJ) (kcal) (g)	Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta         (kJ) (kcal) (g)										
Sexta         (kJ) (kzdl) (g)			VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Acúcar	Prot.	Sal
Prato Omelete c/ arroz de cenoura e salada de alface <sup>3</sup> 632 151 4,4 1,0 20,9 1,2 6,0 0,4	Sexta									
·	Sopa	Sopa de legumes	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Sobremesa Fruta da época 199 47 0,4 0,0 9,4 9,4 0,3 0,0	Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e salada de alface <sup>3</sup>	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













## Creche (10-14 meses) Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e feijão verde <sup>1,3,6,12</sup>	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
T		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Terça		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa espinafres	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Filete de abrótea assada com batata cozida e salada de pepino	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Perú assado com arroz e brócolos	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	12,6	-
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.		Açúcar		Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de cenoura	127	30	0,6	0,1	4,1	0,3	1,3	0,1
Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e salada de tomate <sup>4</sup>	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	•	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE	VE		AG Sat.		Açúcar		
	Cana iuliana	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Massa (espirais) de Peru com couve de bruxelas <sup>1,3,6</sup>	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	-
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













## Creche (10-14 meses) Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	
Prato	Arroz de peixe (pescada) com feijão verde <sup>3,4,6</sup>	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão catarino com lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	
Prato	Frango assado no forno com massa cotovelos e salada de alface <sup>1,3,6</sup>	668	159	5,0	0,8	14,9	0,5	12,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE			AG Sat.				
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo	(kJ) 193	(kcal) 46	(g) 1,9	(g) 0,2	(g) 7,1	(g) 1,0	(g) 1,2	(g) 0.1
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e brócolos <sup>3,4</sup>	607	144	3,0	0,4	16,2	0,5	11,5	
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	-	13,4	0,2	-
Quinta		VE (kl)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	
Prato	Empadão (Arroz) de carne com salada de tomate	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	
Prato	Filete de fogonero assado com massa (espirais) e couve de bruxelas <sup>1,3,4,6</sup>	484	114	,	0,4	13,1	0,2	8,7	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













## Creche (10-14 meses) Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface <sup>1,3,6</sup>	858	204	9,5	2,6	15,0	0,9	14,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	·								
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Terça		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3	0,7	0,1
Prato	Ovo mexido com arroz de cenoura e salada de pepino <sup>3</sup>	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Quarta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa lentilhas	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3	1,7	0,1
Prato	Perú estufado com macarrão e brócolos <sup>1,3,6</sup>	839	200	9,2	2,3	14,8	0,5	13,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Quinta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Salada de fogonero <sup>3,4</sup>	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
C. I.		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Sexta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com arroz e feijão verde	803	192	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













## Creche (10-14 meses) Semana de 03 a 07 de fevereiro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Massinha de peixe (pescada) com couve de bruxelas <sup>1,3,4,6</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE	VE (keel)		AG Sat.		Açúcar		
Sopa	Sopa de curgete e batata-doce	(kJ) 182	(kcal) 43	(g) 1,3	(g) 0,2	(g) 6,8	(g) 1,2	(g) 1,1	(g) 0,2
Prato	Frango assado com arroz e macedonia	665	158	4,9	0,8	15,1	0,3	12,5	-
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	-	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Fogonero à gomes sá c/ alface <sup>3,4</sup>	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	-	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Perú Assado com arroz e tomate	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.		-		
Sopa	Sopa beterraba	114	(KCal)	(g) 0,4	(g) 0,1	(g) 4,7	(g) 1,7	(g) 0,7	(g) 0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos <sup>3,5,6</sup> Fruta da época	1248 269		11,5 0,5	2,6 0,1	33,2 13,4	1,3 13,4	13,2	1,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













### Creche (10-14 meses) Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025

Segunda		VE	VE		AG Sat.		-		
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Carne de vaca picada com arroz branco e couve-de-bruxelas	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3	1,2	0,1
Prato	Massinha (macarronete) de peixe com macedonia <sup>1,3,4,6</sup>	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	-	0,4
Sobremesa	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	269	64	0,5	0,1	13,4	•		0,0
Quarta		VE	VE		AG Sat.		•		
	C	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de Cenoura	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Arroz de frango c/ brócolos	636	151	5,1	1,1	15,3	•		0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>1</sup>	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e salada de pepino <sup>4</sup>	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	,	-	0,0
Sovta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Sexta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de couve-flor	123	29	0,4	0,1	4,6	1,6	1,3	0,1
Prato	Jardineira de carne de vaca c/ arroz, feijão verde e cenoura	692	166	10,2	3,3	6,9	1,5	11,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













## Creche (10-14 meses) Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3		
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e couve de bruxelas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	672	160	4,9	0,7	22,8	2,0	5,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE	VE		AG Sat.				
Sopa	Sopa primavera	(kJ) 126	(kcal) 30	(g) 0,5	(g) 0,1	(g) 5,1	(g) 1,1	(g) 0,9	(g) 0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde <sup>1,3,6</sup>	559	134	7,5	2,1	6,7	1,1		0,1
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	,	,	0,0
Jobieniesa	Truta da epoca	203	01	0,3	0,1	13,1	13, 1	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa	Creme de Cenoura	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9		0,2
Prato	Filetes de fogonero assado com arroz <sup>4</sup>	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE	VE		AG Sat.				
	Sopa de agrião e cenoura	(kJ) 120	(kcal) 29	(g) 0,5	(g) 0,1	(g) 4,7	(g) 1,6	(g)	(g) 0,1
Sopa Prato	Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos <sup>1,3,6</sup>	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8		0,1
	Fruta da época	232	55	0,0	0,0	12,3	,	-	0,5
Jobi emesa	Truta da epoca	232	33	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal
Sopa	Sopa de legumes	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e salada de alface <sup>3</sup>	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













## Creche (10-14 meses) Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca c/ molho de tomate, arroz e feijão verde <sup>1,3,6,12</sup>	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora	172	41	0,5	0,1	7,5	1,3		0,1
Prato	Massinha (macarronete) de peixe com macedonia <sup>1,3,4,6</sup>	933	223	11,8	1,4	14,7	0,1	14,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	. Sal (g)
Sopa	Creme de Cenoura	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0		0,1
Prato	Arroz de frango c/ brócolos	636	151	5,1	1,1	15,3	0,6	10,4	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE	VE	Lín	AC Sat	шс	Λούσος	Drot	Cal
Quinta		(kJ)	(kcal)	(g)	AG Sat.	(g)	(g)	(g)	. Sai (g)
Sopa	Sopa de legumes	119	28	0,5	0,1	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Cubinhos de carne de perú estufada c/ massa (cotovelo) e feijão verde <sup>1,3,6</sup>	622	148	7,0	2,0	12,1	0,9	8,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE	VE		AG Sat.				
Sopa	Creme de couve-flor	(kJ) 123	(kcal) 29	(g) 0,4	(g) 0,1	(g) 4,6	(g) 1,6	(g) 1 3	(g) 0,1
Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e salada de tomate <sup>4</sup>	364	87	2.5	0,1	7,5	0,8	7,9	
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4		0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













Creche (10-14 meses)
Semana de 03 a 07 de março de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	FÉRIAS								
Terça		VE (kl)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	GARNAVAL	(12)	(1.22.)	(6)	107	(8)	(6)	187	107
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Prato Vegetariana Sobremesa									
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açucar (g)	Prot. (g)	Sai (g)
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com arroz e feijão verde <sup>1,3,6,12</sup>	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1		0,2
Prato Sobremesa	Massinha de peixe (pescada) com esparguete e salada de pepino <sup>1,3,4,6</sup> Fruta da época	739 269	176 64	8,6 0,5	1,2 0,1	11,6 13,4	0,5 13,4	12,6 0,2	-

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













# Creche (10-14 meses) Semana de 10 a 14 de março de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	118	28	0,5	0,1	4,9	1,3		0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde <sup>1,3,6</sup>	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo	162	38	0,5	0,1	6,2	1,4	1,7	0,1
Prato	Ovo mexido com arroz de cenoura e salada de pepino <sup>3</sup>	561	134	5,5	1,1	13,7	1,1	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9		0,2
Prato	Filete de fogonero assado com massa (espirais) e couve de bruxelas <sup>1,3,4,6</sup>	484	114	2,7	0,4	13,1	0,2	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa lentilhas	174	41	0,5	0,1	7,0	1,3		0,1
Prato	Perú estufado com arroz de cenoura e brócolos <sup>1,3,6</sup>	839	200	9,2	2,3	14,8	0,5	13,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)		AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1		0,2
Prato	Salada de pescada com tomate <sup>3,4</sup>	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













# Creche (10-14 meses) Semana de 17 a 21 de março de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Arroz de peixe (abrótea) com couve de bruxelas <sup>1,3,4,6</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	·								
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Terça		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de curgete e batata-doce	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango assado com massa espirais e macedonia	665	158	4,9	0,8	15,1	0,3	12,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
_		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Quarta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa feijão verde	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6	0,9	0,1
Prato	Fogonero à gomes sá c/alface <sup>3,4</sup>	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Quinta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa agrião	118	28	0,5	0,1	4,6	1,3	0,9	0,1
Prato	Perú estufado com massa cotovelos com pepino <sup>1,3,6</sup>	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Courto		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Sexta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa beterraba	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea assado com arroz e feijão verde <sup>4</sup>	345	82	2,0	0,3	7,7	0,2	7,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













# Creche (10-14 meses) Semana de 24 a 28 de março de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	118	28	0,5	0,1	4,7	1,3	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e couve de bruxelas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	672	160	4,9	0,7	22,8	2,0	5,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	126	30	0,5	0,1	5,1	1,1		0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde <sup>1,3,6</sup>	559	134	7,5	2,1	6,7	1,7	9,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
Quarta		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de legumes	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e salada de alface <sup>3</sup>	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de agrião e cenoura	120	29	0,5	0,1	4,7	1,6		0,1
Prato	Frango assado c/ massa (espirais) e brócolos <sup>1,3,6</sup>	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	•
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	НС	Açúcar	Prot.	Sal
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de lombardo	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0		
Prato	Filetes de fogonero assado com batata cozida e salada de pepino <sup>4</sup>	349	83	2,2	0,3	7,6	0,2		0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













## Creche (10-14 meses) Semana de 31 a 04 abril de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes	118	28	0,5	0,1	4,5	1,3	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com arroz e feijão verde <sup>1,3,6,12</sup>	579	139	6,0	2,3	13,8	1,8	6,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot.	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	167	40	0,8	0,1	5,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Fogonero assado com massa(cotovelos) e salada de pepino <sup>1,3,4,6</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	-	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
000.0	Trata da epoca			-, -	-,-	-, -	-, .	-,-	-,-
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha <sup>1,3</sup>	307	73	1,3	0,2	9,8	0,0	5,0	0,1
Prato	Arroz de perú com brócolos	835	199	10,5	3,0	13,2	1,0	•	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Jobremesa	Trata da epoca			-, -	-,-	-, -	-, .	-,-	-,-
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	
Sopa	Sopa de couve-flor	127	30	0,6	(g) 0,1	(g) 4,1	(g) 0,3	(g) 1,3	(g) 0,1
Prato	Filetes pescada no forno com batata cozida e salada de tomate <sup>4</sup>	364	87	2,5	0,4	7,5	0,8	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Jobi emesa	Trata da epoca	133	",	0, 1	0,0	٥, ١	3, 1	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	116	28	0,4	0,1	4,4	1,5	1,0	0,1
Prato	Massa (espirais) de frango com couve de bruxelas <sup>1,3,6</sup>	565	134	5,3	0,9	9,0	0,7	12,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Jobi Cilicad	riata da epoca	100	.,	٥, ٢	0,0	٥, ٠	٥, ١	0,5	3,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.













Se é alergico 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.