

JARDIM DE INFÂNCIA E TRANSIÇÃO A

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		
2 ^a feira	SOPA	Fruta + Pão 
	PRATO	Brócolos
	VEGETARIANO	Hamburguer no Forno com Esparguete e Salada Alface    
	SOBREMESA	Hamburguer de grão no forno com esparguete e salada de alface  
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
3 ^a feira	SOPA	Fruta + Pão 
	PRATO	Feijão Encarnado com Agrião
	VEGETARIANO	Arroz de Peixe (Salmão) e Feijão Verde 
	SOBREMESA	Jardineira de soja (macedónia) com arroz branco 
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
4 ^a feira	SOPA	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
	VEGETARIANO	Creme de Legumes
	SOBREMESA	Frango estufado com massa espiral e cenoura raspada  
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
5 ^a feira	SOPA	Alho Francês á Brás com salada de tomate 
	PRATO	Fruta da época
	VEGETARIANO	Leite M/G + Pão com queijo  
	SOBREMESA	logurte + bolachas (Tipo Maria)    
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
	PRATO	Caldo Verde
	VEGETARIANO	Filete de Fogonero Assado com Batata assada e macedónia 
	SOBREMESA	Feijoada vegetariana (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com batata 
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	Gelatina 
	PRATO	logurte + Pão com Manteiga  
	VEGETARIANO	Fruta + Pão 
	SOBREMESA	Cenoura com Feijão Verde
LANCHE TARDE		
LANCHE MANHÃ		
6 ^a feira	SOPA	Feijoadinha (Porco, Feijão, Cenoura e Couve) com Arroz Branco
	PRATO	Beringela recheada (cebola, pimento e tofu) com arroz branco
	VEGETARIANO	Fruta da época
	SOBREMESA	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   
LANCHE TARDE		

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços



JARDIM DE INFÂNCIA E TRANSIÇÃO A

SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
2ª feira	SOPA	Couve flor e alho francês
	PRATO	Bolonhesa de atum com esparguete e salada alface   
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete e salada alface   
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
3ª feira	SOPA	Canja com massinhas  
	PRATO	Perninha de frango assado com Arroz de cenoura e beterraba raspada
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto com cenoura e couve estufada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte + bolachas (Tipo Maria)     
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4ª feira	SOPA	Acelgas com Feijão Branco
	PRATO	Filete de pescada assado com batata cozida, jardineira e milho doce 
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas com puré de batata, jardineira e milho doce
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
5ª feira	SOPA	Couve Lombarda
	PRATO	Tirinhas de frango estufadas, massa fusilli e salada de tomate  
	VEGETARIANO	Massa fusilli com legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e soja granulada)   
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte + Pão com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
6ª feira	SOPA	Abóbora e cevadinha
	PRATO	Omolete de Legumes no Forno com Arroz Branco e brócolos 
	VEGETARIANO	Hamburguer de feijão com Arroz Branco e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremoços



JARDIM DE INFÂNCIA E TRANSIÇÃO A

SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
2ª feira	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e Cenoura Raspada    
	VEGETARIANO	Almôndegas de cenoura estufadas com esparguete e cenoura ralada  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
3ª feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Desfeita de Paloco (paloco desfiado, batata, grão e cenoura) 
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão com batata assada e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte + bolachas (Tipo Maria)     
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4ª feira	SOPA	Couve lombardo com feijão encarnado
	PRATO	Arroz de frango e brócolos
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
5ª feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Massinha de Atum com salada de alface  
	VEGETARIANO	Massinha de legumes (brócolos, cenoura e tofu) com salada de alface  
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		logurte + Pão com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
6ª feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (soja, feijão, cenoura e couve) com arroz 
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contêm glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremeços

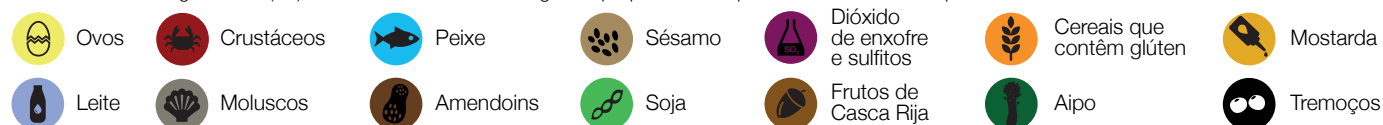
JARDIM DE INFÂNCIA E TRANSIÇÃO A

SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
2ª feira	SOPA	Creme de Ervilhas
	PRATO	Douradinhos com massa cotovelo e cenoura ralada   
	VEGETARIANO	Cuscus estufados com legumes (tomate, pimentos, milho doce e cogumelos)  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
3ª feira	SOPA	Abóbora com massinha  
	PRATO	Jardineira de porco com macedónia e arroz
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte + bolachas (Tipo Maria)     
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4ª feira	SOPA	Alho francês e courgete
	PRATO	Atum em escabeche com milho cozido (couve picada) 
	VEGETARIANO	Bolonhesa de courgete com esparguete e feijão verde  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
5ª feira	SOPA	Agrião e lentilhas
	PRATO	Massinha de frango com cenoura e ervilhas  
	VEGETARIANO	Massinha de legumes e feijão preto  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte + Pão com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
6ª feira	SOPA	Grão e espinafres
	PRATO	Filete de perca assado com ervas aromáticas, arroz branco e brócolos 
	VEGETARIANO	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, feijão e arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénios que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



JARDIM DE INFÂNCIA E TRANSIÇÃO A

SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
2ª feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e Cenoura raspada
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão, Arroz e Cenoura raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes   
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
3ª feira	SOPA	Grão e espinafres
	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata, macedónia e milho doce) 
	VEGETARIANO	Salada de Grão (Grão, batata, macedónia, milho doce)
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		logurte + bolachas (Tipo Maria)     
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
4ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Frango Assado com Macarronete e Beterraba raspada  
	VEGETARIANO	Gratinado de legumes (Brócolos, cenoura, curgete e ervilha) com macarronete  
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Pão com queijo  
LANCHE MANHÃ		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
5ª feira	SOPA	Couve lombarda com feijão catarino
	PRATO	Arroz de atum com cenoura e ervilhas 
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento e abóbora) e arroz.
	SOBREMESA	Gelatina 
LANCHE TARDE		logurte + Pão com Manteiga  
LANCHE MANHÃ		Fruta + Pão 
6ª feira	SOPA	Alho Francês e Ervilhas
	PRATO	Bolonhesa de vaca com esparguete e salada de alface    
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface   
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE TARDE		Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénios que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

