

Ementa

20 A 24 OUTUBRO

			KCAL
2ª Feira	Sopa	Cenoura c/ Couve Coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	80.1
	Berçário	Sopa de Cenoura e Couve coração c/ Peru	106.4
	Creche e Pré-escolar	Bife de Peru Grelhado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , salada	230.9
	Vegetariano	Arroz de Soja c/ Brócolos, Cenoura e Milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	312.2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	87.3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	107.4
	Creche e Pré-escolar	Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	171.3
	Vegetariano	Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Feijão Verde ⁽³⁾	196.6
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	49,7 // 60,0
4ª Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	73.7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Carne de Vaca ⁽⁹⁾	101.8
	Creche e Pré-escolar	Jardineira ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ brócolos cozidos	266.0
	Vegetariano	Tofu estufado aos cubos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e brócolos	221.2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	104.8
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	102.1
	Creche e Pré-escolar	Douradinhos no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	286.9
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	290.6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª Feira	Sopa	Espinafres c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	103.8
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Frango ⁽⁹⁾	96.5
	Creche e Pré-escolar	Ranchinho de Frango c/ Massa e Grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	286.0
	Vegetariano	Ranchinho de Legumes c/ Seitan (grão, macarrão, lombardo, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	206.1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

Ementa

27 A 31 OUTUBRO

			KCAL
2ª.Feira	Sopa	Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	60.8
	Berçário	Sopa de Legumes c/ Carne de Vaca ⁽⁹⁾	88.9
	Creche e Pré-escolar	Peru à Valenciana ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Salada	247.0
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Salada	271.1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª.Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82.4
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Escamudo ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	102.5
	Creche e Pré-escolar	Lombinhos de Escamudo Assados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e brócolos cozidos	180.5
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com feijão verde, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	232.6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª.Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	62.6
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru	88.9
	Creche e Pré-escolar	Peru Estufado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e cenoura	214.5
	Vegetariano	Favas estufadas c/ Soja e Coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada	241.7
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª.Feira	Sopa	Feijão c/ Nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	109.5
	Berçário	Sopa de Nabijas c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	107.4
	Creche e Pré-escolar	Pescada Cozida c/ Ovo ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata, feijão verde e cenoura cozidos	205.5
	Vegetariano	Alho Francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , salada	331.6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª.Feira	Sopa	Lombardo e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75.3
	Berçário	Sopa de Lombardo e Cenoura c/ Frango	102.1
	Creche e Pré-escolar	Perna de Frango Corada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	333.4
	Vegetariano	Feijoada de Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	240.0
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

03 A 07 NOVEMBRO

			KCAL
2ª.Feira	Sopa	Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	74.3
	Berçário	Sopa de Cenoura c/ Frango	89.4
	Creche e Pré-escolar	Tirinhas de Frango Salteadas c/ Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	264.2
	Vegetariano	Ervilhas Estufadas c/ Seitan, Cogumelos, Milho e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	228.1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª.Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	85.8
	Berçário	Sopa de Couve Coração c/ Abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	100.2
	Creche e Pré-escolar	Abrótea Estufada simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	167.5
	Vegetariano	Soja Fina Estufada c/ Cenoura e Couve ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	277.9
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	49,7 // 60.0
4ª.Feira	Sopa	Creme de Legumes c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	107.1
	Berçário	Sopa de Alface c/ Carne de Vaca	99.6
	Creche e Pré-escolar	Carne de Vaca Estufada Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ macedónia de batata e legumes	273.2
	Vegetariano	Tofu à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	215.6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª.Feira	Sopa	Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75.3
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	95.4
	Creche e Pré-escolar	Arroz de Bacalhau c/ Tomate e Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , salada	195.6
	Vegetariano	Guisado de 2 Feijões ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ arroz de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	335.4
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª.Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	87.3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Peru	113.6
	Creche e Pré-escolar	Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	189.4
	Vegetariano	Massinha de Lentilhas, Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	259.7
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

10 A 14 NOVEMBRO

			KCAL
2ª Feira	Sopa	Alho Francês c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	73.7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Peru ⁽⁹⁾	96.0
	Creche e Pré-escolar	Bife de Peru Grelhado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	168.0
	Vegetariano	Esparguete Guisado c/ Tofu, Milho e Cenoura e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	254.5
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	93.5
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	102.5
	Creche e Pré-escolar	Rolinhos de Pescada no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	234.0
	Vegetariano	Soja Estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	307.3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª Feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	71.7
	Berçário	Sopa de Alface c/ Frango	150.4
	Creche e Pré-escolar	Frango Estufado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata e cenoura cozidas	181.8
	Vegetariano	Tortilha de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	191.1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª Feira	Sopa	da Horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	84.5
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Salmão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	78.9
	Creche e Pré-escolar	Massinha de Salmão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e salada	332.4
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	251.2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª Feira	Sopa	Feijão c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	104.7
	Berçário	Sopa de Couve Coração c/ Peru	93.4
	Creche e Pré-escolar	Peito de Peru Assado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e cenoura cozida	206.3
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana (c/ seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	240.0
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

Ementa

17 A 21 NOVEMBRO

			KCAL
2ª Feira	Sopa	Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	69.7
	Berçário	Sopa de Brócolos c/ Carne de Vaca	97.8
	Creche e Pré-escolar	Frango estufado ao natural ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	186.6
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	254.3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	69.7
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	94.0
	Creche e Pré-escolar	Salada de Red Fish c/ batata, cenoura e brócolos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	182.7
	Vegetariano	Salada (quente) de Feijão Frade, Ovo, Batata, Cenoura e Brócolos ⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	177.3
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	49,7 // 60,0
4ª Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	111.4
	Berçário	Sopa de Couve c/ Frango	106.9
	Creche e Pré-escolar	Bifinhos de Frango Grelhados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e cenoura cozida	179.7
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Tofu, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	247.9
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	73.7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	93.8
	Creche e Pré-escolar	Filetes de Pescada no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	187.2
	Vegetariano	Feijão Branco Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	364.1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	80.8
	Berçário	Sopa Curgete c/ Peru	107.1
	Creche e Pré-escolar	Peito de Peru Assado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata e feijão verde cozidos	189.4
	Vegetariano	Salteado de seitan c/ legumes (cenoura, feijão verde, couve) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , batata cozida	164.1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

24 A 28 NOVEMBRO

			KCAL
2ª.Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	65.3
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru	91.6
	Creche e Pré-escolar	Arroz de Aves no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , salada	223.3
	Vegetariano	Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , arroz de couve e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	195.8
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª.Feira	Sopa	Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75.3
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Fogonero ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	95.4
	Creche e Pré-escolar	Medalhões de Fogonero no Forno c/ Tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , batata e cenoura	149.9
	Vegetariano	Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	263.3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª.Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82.4
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Frango	109.2
	Creche e Pré-escolar	Frango Guisado c/ Ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	332.3
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Seitan e Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	234.9
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª.Feira	Sopa	Grão c/ Nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	113.3
	Berçário	Sopa de Nabijas c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	94.2
	Creche e Pré-escolar	Salada de Salmão c/ batata, cenoura e brócolos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	293.1
	Vegetariano	Salada de Ervilhas e Milho c/ batata, cenoura e brócolos	211.5
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª.Feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	64.2
	Berçário	Sopa de Alface c/ Carne de Vaca	92.3
	Creche e Pré-escolar	Carne de Vaca Estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	309.2
	Vegetariano	Chilli de Cogumelos e Couve c/ Tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	277.3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.