

# EMENTA

## Outubro 2024

Alergénios

Dia 1	Terça-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	“Jantarinho” de frango com arroz, grão e hortelã	
		Vegetais	Salada de alface, tomate e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 2	Quarta-feira	Sopa	Feijão verde	
		Prato e guarnição	Bacalhau à Brás	
		Vegetais	Salada de pepino e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 3	Quinta-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato e guarnição	Feijoada com carne de porco e massa cotovelos	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 4	Sexta-feira	Sopa	Canja de galinha	
		Prato e guarnição	Filetes de pescada no forno com arroz de coentros	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	

### Legenda (14 principais alérgenos):



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 – A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA

## Outubro 2024

Alergénios

Dia 7	Segunda-feira	Sopa	Alho francês	
		Prato	Panados de frango no forno	 
		Guarnição	Arroz de cenoura	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 8	Terça-feira	Sopa	Couve portuguesa	
		Prato e guarnição	Massinha de maruca e salmão com coentros	 
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 9	Quarta-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Lasanha de vaca	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e tomate	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 10	Quinta-feira	Sopa	Feijão verde	
		Prato	Strogonoff de Perú	
		Guarnição	Batata aos palitos no forno e arroz	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 11	Sexta-feira	Sopa	Agrião	
		Prato e guarnição	Feijão frade com atum e batata cozida	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	

### Legenda (14 principais alergénios):



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso;** 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA

## Outubro 2024

Alergénios

Dia 14	Segunda-feira	Sopa	Creme de courgette	
		Prato e guarnição	Caldeirada de peixe (maruca e pescada, tomate, pimento e batata cozida)	
		Vegetais	Salada de alface e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 15	Terça-feira	Sopa	Feijão com nabiça	
		Prato e guarnição	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete	
		Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 16	Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	
		Prato e guarnição	Salada de grão com bacalhau, batata e brócolos	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 17	Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	
		Prato e guarnição	Peito de frango de cebolada com massa	
		Vegetais	Salada de alface, nabo e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 18	Sexta-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato	Empadão com arroz e atum	
		Vegetais	Salada de cenoura, pepino e alface	
		Sobremesa	Fruta da época	

### Legenda (14 principais alergénios):



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 – A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA

## Outubro 2024

Alergênicos

Dia 21	Segunda-feira	Sopa	Agrião	
		Prato	Douradinhos de pescada no forno	  
		Guarnição	Esparguete	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 22	Terça-feira	Sopa	Couve portuguesa	
		Prato e guarnição	“Pudim” de arroz com frango e molho de tomate	
		Vegetais	Salada de cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 23	Quarta-feira	Sopa	Creme de Ervilhas	
		Prato e guarnição	Guisado de choco com batata	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 24	Quinta-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato	Frango assado no forno	
		Guarnição	Esparguete cozido	
		Vegetais	Salada de alface e tomate	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 25	Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	
		Prato e guarnição	Arroz de feijão com bacalhau e coentros	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	

### Legenda (14 principais alergênicos):



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 – A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA

## Outubro 2024

Alergénios

Dia 28	Segunda-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato e guarnição	Maruca Guisada c/ batatas	
		Vegetais	Salada de cenoura, pepino e alface	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 29	Terça-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Frango Estufado com arroz	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 30	Quarta-feira	Sopa	Feijão Verde	
		Prato e guarnição	Gratinado de legumes com pescada, massa, cogumelos e queijo	  
		Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 31	Quinta-feira	Sopa	Agrião	
		Prato e guarnição	Jardineira de vitela com batata cozida	
		Vegetais	Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	

### Legenda (14 principais alergénios):



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.