



Ementa

16 Outubro a 10 Novembro

5ª Semana	2.ª Feira 16-out	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 17-out	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 18-out	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 19-out	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 20-out	Kcal JI/EB1
Sopa:	Alho Francês	87	Feijão Verde	90	Couve-Flor e Nabo	86	Creme de Cenoura c/ Couve-ripada	88	Grão c/ Nabiças	92
Prato:	Esparguete à Bolonesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	344	Bacalhau Gratinado (cenoura, puré de batata e molho branco) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	357	Ranchinho de Frango (grão, macarrão, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾	403	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	230	Bifinhos de Porco de Cebolada c/ arroz de cenoura	358
Prato Veg:	Bolonesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	341	Empadão de Lentilhas ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	290	Ranchinho Vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾	530	Salada de Feijão frade c/ batata e legumes	432	Salteado de grão com cogumelos e arroz de cenoura	289
Vegetais:	Salada Alface e Pepino	43	Salada de Tomate	44	Incorporado no prato		Couve-de-Bruelas e Cenoura	25	Salada de Alface	39
Sob.:	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / Leite creme ⁽⁷⁾	50/225	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
6ª Semana	2.ª Feira 23-out	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 24-out	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 25-out	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 26-out	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 27-out	Kcal JI/EB1
Sopa:	Brocolos	83	Creme de Legumes	92	Caldo Verde	84	Feijão c/ Couve-Lombarda	84	Agrião	87
Prato:	Abrotea estufada ⁽⁴⁾ c/ salada russa	198	Arroz de Aves no Forno	423	Lombo de Fogonero c/ Ervas Aromáticas ⁽⁴⁾ e batatinhas coradas	224	Carne de Porco Assada fatiada ⁽¹⁾ c/ macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	312	Empadão de Atum c/ Cama de Espinafres e Cenoura (puré de batata) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	397
Prato Veg:	Salada de feijão frade, batata e legumes	432	Arroz de ervilhas c/ cogumelos e c. lombardo	301	Legumes salteados c/ feijão frade, batata assada	452	Feijão estufado c/ abobora, c. lombardo e macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	459	Empadão de Soja c/ legumes ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	272
Vegetais:	Feijão verde	12	Salada de Tomate	44	C. flor e cenoura	44	Salada de Alface e Beterraba	42	Incorporado no prato	
Sob.:	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Gelatina de Morango	50/146	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
7ª Semana	2.ª Feira 30-out	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 31-out	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 1-nov	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 2-nov	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 3-nov	Kcal JI/EB1
Sopa:	Creme de Cenoura	89	Juliana	85	Courgette c/ Cenoura ralada	85	Nabiças	77	Creme de Grão c/ Couve- Coração	92
Prato:	Hamburguer de Vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz	312	Caldeirada de Tintureira ⁽⁴⁾	226	Macarrão c/ Frango e Brócolos Gratinado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	432	Pescada no Forno à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata assada	227	Feijoada (carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) c/ arroz	403
Prato Veg:	Hamburguer de dois feijões (preto e manteiga) ⁽¹⁾ com arroz	592	Favas com pimentos, coentros e batata	213	Macarrão de legumes gratinado (cenoura, brocolos e soja) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾	412	Assado de batata c/ feijão e legumes	377	Feijoada de cogumelos e legumes c/ arroz branco	500
Vegetais:	Salada Alface e Pepino	43	Incorporado no Prato		Incorporado no prato		Brocolos e c. flor	39	Cenoura Cozida	8
Sob.:	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	50/231	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
8ª Semana	2.ª Feira 6-nov	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 7-nov	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 8-nov	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 9-nov	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 10-nov	Kcal JI/EB1
Sopa:	Feijão Verde e Cenoura	92	Abóbora	82	Couve-Lombarda	87	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	86	Creme de Alface	81
Prato:	Rissóis de Pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de tomate	673	Jardineira de Vitela (batata, cenoura, feijão verde)	256	Salada Camponesa de Peixe (abrótea, batata, cenoura, ervilhas e milho) ⁽⁴⁾	206	Frango no Forno c/ arroz branco	477	Filetes de Pescada Estufados ⁽⁴⁾ c/ puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	211
Prato Veg:	Estufado de legumes e soja ⁽⁶⁾ c/ arroz de tomate	388	Jardineira de Legumes e ervilhas	188	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)	244	Caril de lentilhas e legumes ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	360	Soja de cebolada ⁽⁶⁾ c/ puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	336
Vegetais:	Salada Alface e cenoura	43	Incorporado no Prato		Incorporado no prato		Salada de Tomate e Beterraba	39	Cenoura Cozida	8
Sob.:	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Gelatina	50/146	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89

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