



Ement a

08 Janeiro a 02 Fevereiro

1ª Semana	2.ª Feira 8-jan	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 9-jan	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 10-jan	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 11-jan	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 12-jan	Kcal JI/EB1
Sopa:	Nabo e hortaliças	90	Abóbora	82	Legumes	92	Creme de Alface	81	Feijão c/ Hortaliças	84
Prato:	Hambúrguer de Vaca no Forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	314	Filetes de Pescada c/ Molho de Coentros ⁽⁴⁾ , batatinha corada	236	Arroz de Carnes à Transmontana (vaca, porco, feijão, couve-lombarda, cenoura)	450	Salada de Peixe(batata, cenoura ervilhas e milho) ⁽⁴⁾	464	Perna de Peru Assada c/ Alecrim e Laranja ⁽¹⁾ , massa lacinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	341
Prato Veg:	Hamburguer de Feijão e pimento ⁽¹⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	504	Tomates recheados c/ ervilhas e legumes c/ batata corada	234	Arroz de cogumelos c/ couve lombarda e feijão	463	Estufado de ervilhas com legumes e batata cozida	209	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	336
Vegetais:	Couve Bruxelas	7	Salada Tomate e Pepino	48	Incorporado no prato		Incorporado no prato		Salada de Alface	39
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Gelatina Tutti-Frutti	50/146	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
2ª Semana	2.ª Feira 15-jan	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 16-jan	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 17-jan	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 18-jan	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 19-jan	Kcal JI/EB1
Sopa:	Creme de Cenoura	89	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	77	Juliana	97	Grão c/ espinafres	87	Caldo Verde	84
Prato:	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	673	Frango Estufado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	470	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	216	Tirinhas de Porco Salteadas c/ Vegetais (cenoura e lombardo), arroz de açafraão	352	Massinha de Peixe (pescada, tintureira) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	230
Prato Veg:	Estufado de soja com legumes ⁽⁶⁾ e arroz de ervilhas	409	Bolonhesa de lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾	321	Salada de 3 feijões com batata	754	Arroz de açafraão com cogumelos e ervilhas	287	Massinha de Favas com cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾	310
Vegetais:	Salada Alface e Pepino	43	Feijão Verde	7	Couve-Flor e Cenoura	15	Incorporado no prato		Macedónia de Legumes (ervilhas, cenoura)	16
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Leite Creme ⁽⁷⁾	50/244	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
3ª Semana	2.ª Feira 22-jan	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 23-jan	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 24-jan	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 25-jan	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 26-jan	Kcal JI/EB1
Sopa:	Creme de Ervilhas	86	Couve-Lombarda	87	Abóbora c/ Coentros	82	Couve-Coração	87	Creme de Grão c/ Couve- Coração	92
Prato:	Almôndegas Mistas (carne de vaca e porco) em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	381	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	230	Chilli (carne de vaca e feijão) ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	420	Tintureira estufada ⁽⁴⁾ c/ salada russa	665	Feijoadinha (carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) c/ arroz	403
Prato Veg:	Soja estufada c/ esparguete	386	Almondegas de ervilhas ⁽¹⁾ c/ batata	233	Chilli de Vegetais c/ arroz branco	475	Soja em molho de tomate ⁽⁶⁾ c/ salada russa	246	Feijoada de cogumelos e legumes c/ arroz branco	500
Vegetais:	Salada de Alface	39	Brócolos e Cenoura	16	Salada de Alface e Beterraba	42	Salada de Tomate	51	Cenoura Cozida	8
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
4ª Semana	2.ª Feira 29-jan	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 30-jan	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 31-jan	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 1-fev	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 2-fev	Kcal JI/EB1
Sopa:	Primavera	88	Espinafres	85	Creme de Brócolos	87	Feijão Catarino c/ Agrião	88	Creme de Alface	81
Prato:	Arroz de Atum c/ Coentros ⁽⁴⁾	369	Febras Estufadas c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	337	Meia Desfeita de Bacalhau (batata, grão e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	408	Panadinhos de Frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ c/ arroz de cenoura	337	Filetes de Pescada Estufados ⁽⁴⁾ c/ puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	211
Prato Veg:	Arroz de favas com cogumelos e cenoura	311	Esparguete de cogumelos e feijão com mistura de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	336	Salteado de legumes e grão com batata cozida	431	Caril de lentilhas e legumes ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura	365	Soja de cebolada ⁽⁶⁾ c/ puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	336
Vegetais:	Salada Cenoura ralada e tomate	47	Feijão Verde	39	Couve-Flor e Cenoura	48	Salada Alface e Pepino	39	Cenoura Cozida	8
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Pudim Flan ⁽⁷⁾	50/225	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89

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



Ement a 05 Fevereiro a 02 Março

5ª Semana	2.ª Feira 5-fev	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 6-fev	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 7-fev	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 8-fev	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 9-fev	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 Bolonhesa (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:	Bolonhesa 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-Bruxelas 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 12-fev	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 13-fev	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 14-fev	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 15-fev	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 16-fev	Kcal JI/EB1
Sopa:	Brocolos	83	ENTRUDO		Caldo Verde	84	Feijão c/ Couve-Lombarda	84	Agrião	87
Prato:	Abrotea estufada ⁽⁴⁾ c/ salada russa	198			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			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			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 da Época / Gelatina de Morango	50/146	Fruta Época / Iogurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
7ª Semana	2.ª Feira 19-fev	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 20-fev	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 21-fev	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 22-fev	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 23-fev	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	Feijoadinha (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 26-fev	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 27-fev	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 28-fev	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 1-mar	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 2-mar	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)Crústáceos; (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