

Crianças a partir de 1 ano

EMENTA

1ª Semana

			Glic.	Lip.	Prot.	kcal
2ª. Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ alface	8,9	6,1	1,6	97,1
	Prato	Croquetes no forno ^(1,3,6,7,12) c/ Arroz de Cenoura e Salada de Alface e Tomate	51,7	19,3	14,1	437,3
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
3ª. Feira	Sopa	Nabiças	2,8	6,4	1,6	75,4
	Prato	Abrótea cozida c/ Ovo ^(3,4) , Batata, Lombardo e Cenoura	27,1	9,5	29,5	311,5
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
4ª. Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	15,4	6,3	2,7	129,2
	Prato	Carne de Vaca estufada c/ Macarronete ^(1,3) e Ervilhas cozidas	3,4,4	16,0	32,4	410,6
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
5ª. Feira	Sopa	Puré de feijão com brócolos	7,3	6,5	3,4	101,0
	Prato	Empadão de bacalhau ^(3,4,7) e Salada de alface	26,7	13,4	27,5	337,4
	Sobr.	Gelatina ou Fruta da época	6,4	0,1	0,8	29,3
6ª. Feira	Sopa	Sopa de alho francês e agrião	15,7	6,4	3,5	134,3
	Prato	Frango assado simples, Arroz branco e Esparregado ^(1,7)	41,7	20,2	28,2	461,2
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4

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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Crianças a partir de 1 ano

EMENTA

2ª Semana

			Glic.	Lip.	Prot.	kcal
2ª. Feira	Sopa	Sopa de couve coração	9,4	6,2	1,8	100,4
	Prato	Arroz de lulas ⁽¹⁴⁾ e Salada de alface e cenoura	33,4	5,4	23,8	277,7
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
3ª. Feira	Sopa	Espinafres	2,7	6,4	1,7	75,2
	Prato	Escalopes de peru com cogumelos, Esparguete ^(1,3) , Cenoura e Feijão Verde	31,3	5,7	20,3	258,2
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
4ª. Feira	Sopa	Puré de couve flor e nabijas	9,0	6,3	2,5	102,5
	Prato	Filetes de Pescada corados ^(1,3,4) , Salada russa e Tomate laminado	36,9	13,7	28,2	383,8
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
5ª. Feira	Sopa	Juliana de Legumes	2,9	6,3	1,0	71,8
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas ^(1,6,9,10) com arroz branco e Salada de Alface	32,9	19,1	21,2	388,6
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
6ª. Feira	Sopa	Feijão manteiga c/ repleho	13,5	6,3	3,9	126,5
	Prato	Lombinhos de pampo grelhados ⁽⁴⁾ , Batata cozida e Legumes cozidos	27,8	7,5	28,7	293,1
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4

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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Crianças a partir de 1 ano

EMENTA

3ª Semana

			Glic.	Lip.	Prot.	kcal
2ª. Feira	Sopa	Caldo verde	15,9	6,3	2,7	130,4
	Prato	Esparquete à Bolonhesa ^(1,3) e Salada mista	30,4	13,7	25,5	347,2
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
3ª. Feira	Sopa	Puré de grão com grelos	19,3	7,2	5,5	163,6
	Prato	Cação estufado simples ⁽⁴⁾ , Puré de batata ^(3,7) e Juliana de legumes cozidos	27,2	10,8	35,1	346,3
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
4ª. Feira	Sopa	Creme de abóbora e brócolos	9,0	6,3	1,9	99,7
	Prato	Arroz à Salsicheiro (salsicha, fiambre, ervilha, cenoura e milho) ^(1,6,7,12) e Salada mista	33,1	11,9	8,7	274,9
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
5ª. Feira	Sopa	Feijão branco com alho francês	7,8	6,5	3,2	101,8
	Prato	Pescada cozida com batata, couve coração e ovo ^(3,4)	26,4	11,2	30,4	327,7
	Sobr.	Gelatina	6,4	0,1	0,8	29,3
6ª. Feira	Sopa	Couve de bruxelas	3,1	6,4	1,6	76,5
	Prato	Peito de peru corado, Tagliatelli ^(1,3) e Esparregado de nabiças ^(1,7)	38,0	7,1	27,7	326,7
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4

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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Crianças a partir de 1 ano

EMENTA

4ª Semana

			Glic.	Lip.	Prot.	kcal
2ª. Feira	Sopa	Creme de nabijas	15,5	6,3	2,7	129,7
	Prato	Salada de atum ⁽⁴⁾ com batatinhas e legumes	27,0	15,9	22,3	339,8
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
3ª. Feira	Sopa	Feijão verde	2,7	6,2	0,9	70,2
	Prato	Tirinhas de porco com cenoura e ervilhas, Esparguete ^(1,3) e Salada	32,7	8,3	22,9	297,0
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
4ª. Feira	Sopa	Puré de feijão com couve coração	13,8	6,4	3,9	128,2
	Prato	Lombos de pampo estufados ⁽⁴⁾ , Arroz de salsa e Esparregado de espinafres ^(1,7)	41,0	10,6	30,6	381,5
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
5ª. Feira	Sopa	Creme de alho francês e repolho	3,2	6,3	1,6	75,6
	Prato	Tortilha de frango (batata cozida) ⁽³⁾ e Salada mista	27,0	9,4	16,9	260,1
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
6ª. Feira	Sopa	Curgete e agrião	2,6	6,5	2,0	76,8
	Prato	Pasteis de bacalhau ^(3,4,12) , Arroz de tomate e Salada de alface	55,1	12,1	13,7	383,9
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4

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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Crianças a partir de 1 ano

EMENTA

5ª Semana

			Glic.	Lip.	Prot.	kcal
2ª. Feira	Sopa	Couve coração	3,2	6,3	1,6	75,6
	Prato	Jardineira de peru com gomos de tomate	29,9	11,1	28,1	331,8
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
3ª. Feira	Sopa	Nabos e grelos	16,0	6,3	2,5	130,2
	Prato	Lulas estufadas ⁽¹⁴⁾ com puré de batata ^(3,7) e brócolos cozidos	27,6	12,0	29,0	334,7
	Sobr.	Gelatina ou Fruta da época	6,4	0,1	0,8	29,3
4ª. Feira	Sopa	Couve de bruxelas	2,8	6,4	1,2	73,3
	Prato	Bifes de frango grelhados com arroz primavera (cenoura, ervilha e milho)	41,2	6,5	39,1	379,8
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
5ª. Feira	Sopa	Canja de galinha(1,3)	10,7	5,5	9,4	129,8
	Prato	Lombinhos de pescada estufados ⁽⁴⁾ com batata cozida e couve coração	34,0	12,1	25,2	346,1
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
6ª. Feira	Sopa	Couve flor e feijão verde	16,0	6,1	3,1	131,6
	Prato	Lombo de porco assado com massa espiral ^(1,3) e salada de alface e cenoura ralada	26,6	7,3	19,3	249,4
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4

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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Crianças a partir de 1 ano

EMENTA

6ª Semana

			Glic.	Lip.	Prot.	kcal
2ª. Feira	Sopa	Creme de agrião	15,7	6,4	3,1	132,8
	Prato	Massada de salmão ^(1,3,4) com courgette e alho francês, gomos de tomate	32,6	27,1	22,7	464,6
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
3ª. Feira	Sopa	Caldo verde	15,9	6,3	2,7	130,4
	Prato	Frango assado com batatinha assada e salada mista	26,5	18,7	25,4	376,1
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
4ª. Feira	Sopa	Alho francês e nabiças	15,8	6,4	3,1	132,6
	Prato	Salada de atum com feijão Frade e ovo ^(3,4) , salada de tomate e alface	6,6	17,3	21,5	267,9
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
5ª. Feira	Sopa	Espinafres	15,6	6,3	3,4	132,2
	Prato	Hamburguer grelhado ^(1,3,6,9,10,11) com esparguete ^(1,3) , salada de alface e couve roxa	29,3	12,9	23,9	328,9
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4
6ª. Feira	Sopa	Repolho	3,1	6,3	1,2	73,4
	Prato	Bacalhau à Brás ^(3,4) , salada de tomate e cenoura ralada	27,0	14,9	29,1	358,9
	Sobr.	Fruta da época	10,3	0,3	0,6	46,4

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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.