


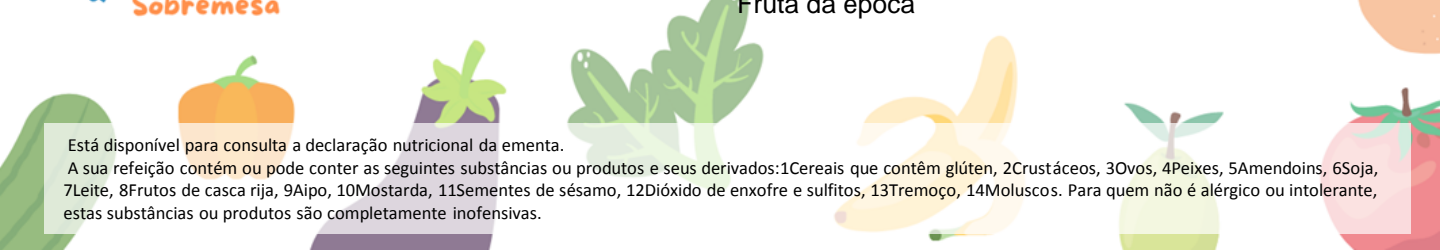
EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

10 a 14 de janeiro de 2022
14 a 18 de fevereiro de 2022
21 a 25 de março de 2022




Segunda-feira	Sopa	Couve lombarda
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate e pepino ^{1,6,12}
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate e pepino ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Alho francês e couve-flor
	Prato	Salada de atum, batata, macedónia e feijão-frade ^{4,5,6}
	Vegetariano	Salada de ervilhas, batata, cenoura e feijão-frade
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa
	Vegetariano	Nacos de soja no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ^{1,6,8,11}
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora com hortelã
	Prato	Massa de peixe com pimento, tomate e alho francês ^{1,3,4}
	Vegetariano	Massa com grão-de-bico, pimento, tomate e alho francês ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Carne de porco à Portuguesa com cubos batata e salada de beterraba, milho e cenoura
	Vegetariano	Seitan à Portuguesa com cubos de batata e salada de beterraba, milho e cenoura ^{1,6}
	Sobremesa	Fruta da época



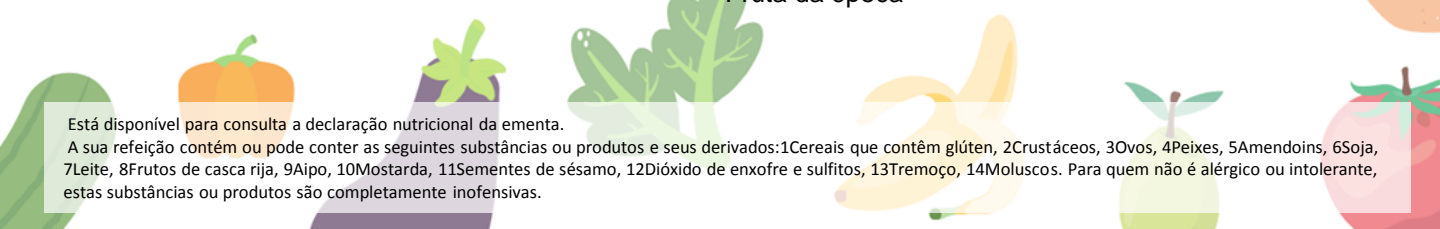
EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

17 a 21 de janeiro de 2022
21 a 25 de fevereiro de 2022
28 de março a 1 de abril de 2022



Segunda-feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Ovos mexidos c/ fiambre com arroz e salada de beterraba, cenoura e milho ^{1,3,6,7,12}
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz e salada de beterraba, cenoura e milho ³
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Lentilhas ¹
	Prato	Bifes de peru estufados com esparguete e salada de tomate, couve roxa e pepino ^{1,3}
	Vegetariano	Nacos de soja estufados com esparguete salada de tomate, couve roxa e pepino ^{1,3,6,8,11}
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura com hortelã
	Prato	Salada de bacalhau fresco, batata, ovo, cenoura e feijão-verde cozidos ^{3,4}
	Vegetariano	Salada de grão, batata, milho, cenoura e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época
Quinta-feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Carne de porco estufada c/ cenoura e ervilhas com arroz de coentros
	Vegetariano	Estufado de ervilhas, cenoura, curgete e lentilhas com arroz de coentros ^{1,6,8,11}
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa	Canja ^{1,3} / Creme de coentros
	Prato	Espirais com cavala, tomate, pimentos e salada de alface, pepino e milho ^{1,3,4}
	Vegetariano	Espirais com feijão branco, tomate, pimentos e espinafres e salada de alface, pepino e milho ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da época



EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

24 a 28 de janeiro de 2022
28 de fevereiro a 4 de março de 2022
4 a 8 de abril de 2022

Segunda-feira

Sopa Creme de couve-flor

Prato Almondegas de aves em molho de tomate e pimento c/ esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba^{1,3,6,12}

Vegetariano Salsichas vegetarianas c/ pimento com esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}

Sobremesa Fruta da época

Terça-feira

Sopa Cenoura e alho francês

Prato Filetes de pescada dourados com arroz de feijão e salada de pepino, tomate e milho^{1,3,4,5,6}

Vegetariano Arroz de feijão, seitan, cenoura e salada de pepino, tomate e milho^{1,6}

Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

Sopa Repolho

Prato Jardineira de frango (batata, cenoura e ervilhas)

Vegetariano Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e lentilhas)^{1,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Quinta-feira

Sopa Grão com abóbora

Prato Lacinhos com salmão, feijão-verde e cenoura^{1,3,4,6}

Vegetariano Lacinhos com nacos de soja, feijão-verde e cenoura^{1,3,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Sexta-feira

Sopa Alface

Prato Chili (carne picada, pimentos e feijão) com arroz de milho e salada de alface e couve roxa

Vegetariano Chili vegetariano (cenoura, pimentos e feijão) com arroz de milho e salada de alface e couve roxa

Sobremesa Fruta da época

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022
7 a 11 de março de 2022

Segunda-feira

Sopa Juliana

Prato Douradinhos no forno com arroz de espinafres e salada de beterraba, tomate, pepino^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}

Vegetariano Arroz de espinafres, feijão, milho e cenoura e salada de beterraba, tomate e pepino

Sobremesa Fruta da época

Terça-feira

Sopa Alho francês

Prato Frango com tomate, macedónia e esparguete^{1,3}

Vegetariano Bolonhesa de lentilhas com macedónia e esparguete^{1,3,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

Sopa Feijão catarino

Prato Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos⁴

Vegetariano Ovo cozido com batata, cenoura e brócolos³

Sobremesa Fruta da época

Quinta-feira

Sopa Creme de cenoura com couve-flor

Prato Arroz à Valenciana (porco, frango, cenoura e ervilhas) e salada de alface

Vegetariano Arroz à Valenciana vegetariano (soja, cenoura e ervilhas) e salada de alface^{1,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Sexta-feira

Sopa Abóbora com massinhas^{1,3}

Prato Bacalhau com natas (c/ alho francês e curgete) e salada de tomate^{1,4,7}

Vegetariano Gratinado de seitan, batata, alho francês e curgete e salada de e tomate^{1,6}

Sobremesa Fruta da época

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

7 a 11 de fevereiro de 2022
14 a 18 de março de 2022

Segunda-feira

Sopa Macedónia

Prato Esparguete à bolonhesa com cenoura e alho francês e salada de alface e couve roxa^{1,3}

Vegetariano Bolonhesa de soja com cenoura e alho francês e salada de alface e couve roxa^{1,3,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Terça-feira

Sopa Feijão branco com espinafres

Prato Empadão de atum (arroz, milho e espinafres) e salada de cenoura e pepino⁴

Vegetariano Empadão de lentilhas (arroz, milho e espinafres) e salada de cenoura e pepino^{1,6,10,11}

Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

Sopa Caldo verde¹

Prato Tiras de peito de peru com cenoura, cogumelos e espirais e salada de tomate^{1,3}

Vegetariano Nacos de soja com cenoura, cogumelos e espirais e salada de tomate^{1,3,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Quinta-feira

Sopa Creme de ervilhas com abóbora

Prato Pescada à Brás (com alho francês) e salada de alface, beterraba e milho^{3,4,5,6}

Vegetariano Alho francês à Brás e salada de alface, beterraba e milho^{3,5,6}

Sobremesa Fruta da época

Sexta-feira

Sopa Agrião

Prato Feijoada à Transmontana c/ arroz branco

Vegetariano Feijoada vegetariana c/ arroz branco

Sobremesa Fruta da época