

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

25 a 29 de abril de 2022
30 de maio a 03 de junho 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

Está disponível para consulta a declaração nutricional da ementa.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

02 a 06 de maio de 2022

06 a 10 de junho 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 milho³

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Lentilhas¹

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

09 a 13 de maio de 2022
13 a 17 de junho 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

Está disponível para consulta a declaração nutricional da ementa.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

11 a 14 de abril de 2022
16 a 20 de maio de 2022
20 a 24 de junho de 2022

Juliana

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}

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

Fruta da época

Sopa

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Sopa

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Alho francês

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

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

Fruta da época

Sopa

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Feijão catarino

Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos⁴

Ovo cozido com batata, cenoura e brócolos³

Fruta da época

Sopa

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Creme de cenoura com couve-flor

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

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

Fruta da época

Sopa

Prato

Vegetariano

Sobremesa

Abóbora com massinhas^{1,3}

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

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

Fruta da época

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

18 a 22 de abril de 2022
23 a 27 de maio de 2022
27 a 30 de junho 2022

Segunda-feira

Sopa

Macedónia

Prato

Esparguete à bolonesa 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