

# EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

29 de novembro a 3 de dezembro de 2021

**Segunda-feira**

**Sopa** Couve lombarda

**Prato** Hambúrguer de aves grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate e pepino<sup>1,6,12</sup>

**Vegetariano** Hambúrguer de soja grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate e pepino<sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Terça-feira**

**Sopa** Alho francês e couve-flor

**Prato** Salada de atum, batata, macedónia e feijão-frade<sup>4,5,6</sup>

**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<sup>1,6,8,11</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Quinta-feira**

**Sopa** Creme de abóbora com hortelã

**Prato** Massa de peixe com pimento, tomate e alho francês<sup>1,3,4</sup>

**Vegetariano** Massa com grão-de-bico, pimento, tomate e alho francês<sup>1,3</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Sexta-feira**

**Sopa** Feijão catarino

**Prato** Carne de porco à Portuguesa com cubos batata e salada de couve, couve roxa e cenoura

**Vegetariano** Seitan à Portuguesa com cubos de batata e salada de couve, couve roxa e cenoura<sup>1,6</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

# EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

1 a 5 de novembro de 2021  
6 a 10 de dezembro de 2021

**Segunda-feira**

**Sopa** Espinafres

**Prato** Ovos mexidos c/ fiambre com arroz e salada de beterraba, cenoura e milho<sup>1,3,6,7,12</sup>

**Vegetariano** Ovos mexidos com arroz e salada de beterraba, cenoura e milho<sup>3</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Terça-feira**

**Sopa** Lentilhas<sup>1</sup>

**Prato** Bifes de peru estufados com esparguete e salada de tomate, couve roxa e pepino<sup>1,3</sup>

**Vegetariano** Nacos de soja estufados com esparguete salada de tomate, couve roxa e pepino<sup>1,3,6,8,11</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Quarta-feira**

**Sopa** Creme de cenoura com hortelã

**Prato** Salada de bacalhau fresco, batata, ovo, cenoura e feijão-verde cozidos<sup>3,4</sup>

**Vegetariano** Salada de grão, batata, milho, cenoura e feijão-verde cozidos

**Sobremesa** Gelatina/ Fruta da época

**Quinta-feira**

**Sopa** Ervilhas

**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<sup>1,6,8,11</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Sexta-feira**

**Sopa** Canja<sup>1,3</sup>/ Creme de coentros

**Prato** Espirais com cavala, tomate, pimentos e salada de alface, pepino e milho<sup>1,3,4</sup>

**Vegetariano** Espirais com feijão branco, tomate, pimentos e espinafres e salada de alface, pepino e milho<sup>1,3</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

# EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

8 a 12 de novembro de 2021  
13 a 17 de dezembro de 2021

<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor
	<b>Prato</b>	Almondegas de aves em molho de tomate, cenoura e pimento c/ esparguete e salada de couve roxa e couve <sup>1,3,6,12</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Salsichas vegetarianas c/ cenoura e pimento com esparguete e salada de couve roxa e couve <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura e alho francês
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão e salada de pepino, tomate e milho <sup>1,3,4,5,6</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão, seitan, cenoura e salada de pepino, tomate e milho <sup>1,6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Repolho
	<b>Prato</b>	Jardineira de frango (batata, cenoura e ervilhas)
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e lentilhas) <sup>1,6,8,11</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão catarino
	<b>Prato</b>	Lacinhos com salmão, feijão-verde e cenoura <sup>1,3,4,6</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Lacinhos com nacos de soja, feijão-verde e cenoura <sup>1,3,6,8,11</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Alface
	<b>Prato</b>	Chili (carne picada, pimentos e feijão) com arroz de milho e salada de alface e beterraba
	<b>Vegetariano</b>	Chili vegetariano (cenoura, pimentos e feijão) com arroz de milho e salada de alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

# EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

15 a 19 de novembro de 2021

Juliana

<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Douradinhos no forno com arroz de espinafres e salada de beterraba, tomate, pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
	<b>Prato</b>	
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de espinafres, feijão, milho e cenoura e salada de beterraba, tomate e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Alho francês

<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Frango com tomate, macedónia e esparguete <sup>1,3</sup>
	<b>Prato</b>	
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas com macedónia e esparguete <sup>1,3,6,8,11</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Grão com espinafres

<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>
	<b>Prato</b>	
	<b>Vegetariano</b>	Ovo cozido com batata, cenoura e brócolos <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Creme de cenoura com couve-flor

<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Arroz à Valenciana (porco, frango, cenoura e ervilhas) e salada de alface
	<b>Prato</b>	
	<b>Vegetariano</b>	Arroz à Valenciana vegetariano (soja, cenoura e ervilhas) e salada de alface <sup>1,6,8,11</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Abóbora com massinhas<sup>1,3</sup>

<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Bacalhau com natas (c/ alho francês e curgete) e salada de tomate <sup>1,4,7</sup>
	<b>Prato</b>	
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado de seitan, batata, alho francês e curgete e salada de e tomate <sup>1,6</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

# EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

22 a 26 de novembro de 2021

**Segunda-feira**

**Sopa** Macedónia

**Prato** Esparguete à bolonhesa com cenoura e alho francês e salada de couve roxa e couve<sup>1,3</sup>

**Vegetariano** Bolonhesa de soja com cenoura e alho francês e salada de couve roxa e couve<sup>1,3,6,8,11</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Terça-feira**

**Sopa** Agrião

**Prato** Empadão de atum (arroz, milho e espinafres) e salada de tomate e pepino<sup>4</sup>

**Vegetariano** Empadão de lentilhas (arroz, milho e espinafres) e salada de tomate e pepino<sup>1,6,10,11</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Quarta-feira**

**Sopa** Caldo verde<sup>1</sup>

**Prato** Tiras de peito de peru com cenoura, cogumelos e espirais e salada de nabo e cenoura<sup>1,3</sup>

**Vegetariano** Nacos de soja com cenoura, cogumelos e espirais e salada de nabo e cenoura<sup>1,3,6,8,11</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Quinta-feira**

**Sopa** Feijão branco com espinafres

**Prato** Pescada à Brás (com alho francês) e salada de alface, beterraba e couve<sup>3,4,5,6</sup>

**Vegetariano** Alho francês à Brás e salada de alface, beterraba e couve<sup>3,5,6</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

**Sexta-feira**

**Sopa** Creme de ervilhas com coentros

**Prato** Feijoada à Transmontana c/ arroz branco

**Vegetariano** Feijoada vegetariana c/ arroz branco

**Sobremesa** Fruta da época