

30 DEZEMBRO A 03 JANEIRO

		KCAL	
2ª Feira	Sopa	Cenoura c/ Couve Coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	80.1
	Berçário	Sopa de Cenoura e Couve coração c/ Peru	106.4
	Creche	Bife de Peru Grelhado c/ arroz de cenoura, salada	230.9
	Vegetariano	Arroz de Soja c/ Brócolos, Cenoura e Milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	312.2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	87.3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	107.4
	Creche	Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	171.3
	Vegetariano	Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Feijão Verde ⁽³⁾	196.6
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	49,7 // 60,0
4ª Feira	Sopa	<div style="color: orange; font-size: 2em; font-weight: bold;">FERIADO</div> <div style="color: orange; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">Dia de Ano Novo</div>	
	Berçário		
	Creche		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	104.8
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	102.1
	Creche	Douradinhos no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada	286.9
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Curgete, arroz branco	290.6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª Feira	Sopa	Espinafres c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	103.8
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Frango ⁽⁹⁾	96.5
	Creche	Ranchinho de Frango c/ Massa e Grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	286.0
	Vegetariano	Ranchinho de Legumes (grão, macarrão, lombardo, cenoura, cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	248.0
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

06 A 10 JANEIRO



		KCAL	
2ª Feira	Sopa	Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	60.8
	Berçário	Sopa de Legumes c/ Carne de Vaca ⁽⁹⁾	88.9
	Creche	Bife de Frango Grelhado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	178.8
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada	271.1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82.4
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Escamudo ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	102.5
	Creche	Lombinhos de Escamudo Assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada e brócolos cozidos	180.5
	Vegetariano	Ervilhas Guisadas c/ Feijão Verde, Milho e Cenoura, batata assada	209.6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	62.6
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru	88.9
	Creche	Carne de Peru Estufada Simples c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura	214.5
	Vegetariano	Grão Salteado c/ Lombardo, Tomate, Cenoura e Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	264.1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	109.5
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	107.4
	Creche	Pescada Cozida c/ Ovo ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata, feijão verde e cenoura cozidos	205.5
	Vegetariano	Alho Francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , salada	331.6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª Feira	Sopa	Lombardo e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75.3
	Berçário	Sopa de Lombardo e Cenoura c/ Frango	102.1
	Creche	Perna de Frango Corada c/ arroz de ervilhas e salada	333.4
	Vegetariano	Feijão Branco Estufado c/ Abóbora e Espinafres ⁽⁹⁾ , arroz	334.6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

13 A 17 JANEIRO

		KCAL	
2ª Feira	Sopa	Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	74.3
	Berçário	Sopa de Cenoura c/ Frango	89.4
	Creche	Tirinhas de Frango Estufado c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ , arroz de cenoura e salada	264.2
	Vegetariano	Ervilhas Estufadas c/ Tomate, Cogumelos, Milho e Cenoura ⁽¹²⁾ , arroz	232.5
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	85.8
	Berçário	Sopa de Couve Coração c/ Abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	100.2
	Creche	Abrótea Estufada Simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Salada	167.5
	Vegetariano	Soja Fina Estufada c/ Cenoura e Couve ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	277.9
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	49,7 // 60,0
4ª Feira	Sopa	Creme de Legumes c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	107.1
	Berçário	Sopa de Alface c/ Carne de Vaca	99.6
	Creche	Carne de Vaca Estufada Simples c/ Macedónia de batata e legumes	273.2
	Vegetariano	Salada de Grão c/ Cenoura, Feijão Verde, Ovo ⁽³⁾ e Batata	197.4
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª Feira	Sopa	Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75.3
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	95.4
	Creche	Arroz de Bacalhau c/ Tomate e Coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada	195.6
	Vegetariano	Guisado de 2 Feijões c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	335.4
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	87.3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Peru	113.6
	Creche	Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	189.4
	Vegetariano	Massinha de Lentilhas, Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	259.7
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

Ementa

20 A 24 JANEIRO



		KCAL	
2ª Feira	Sopa	Alho Francês c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	73.7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Peru ⁽⁹⁾	96.0
	Creche	Bife de Peru Grelhado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	168.0
	Vegetariano	Esparguete guisada c/ Ervilhas, Milho e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	225.0
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	93.5
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	102.5
	Creche	Rolinhos de Pescada no Forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de brócolos e salada	234.0
	Vegetariano	Soja Estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de brócolos e salada	307.3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª Feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	71.7
	Berçário	Sopa de Alface c/ Frango	150.4
	Creche	Frango Estufado Simples c/ batata e cenoura cozidas	181.8
	Vegetariano	Tortilha de Legumes ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	191.1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª Feira	Sopa	Horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	84.5
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Salmão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	78.9
	Creche	Massinha de Salmão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ e salada	332.4
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	251.2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª Feira	Sopa	Feijão c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	104.7
	Berçário	Sopa de Couve Coração c/ Peru	93.4
	Creche	Peito de Peru Assado Simples c/ arroz branco e cenoura cozida	206.3
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz branco	390.5
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

Na berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

27 A 31 JANEIRO



		KCAL	
2ª Feira	Sopa	Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	69.7
	Berçário	Sopa de Brócolos c/ Carne de Vaca	97.8
	Creche	Frango estufado ao natural c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	186.6
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	254.3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	69.7
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	94.0
	Creche	Salada de Red Fish c/ batata, cenoura e brócolos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	182.7
	Vegetariano	Salada de Feijão Frade, Ovo, Batata, Cenoura e Brócolos ⁽³⁾ (quente)	177.3
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	49,7 // 60,0
4ª Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	111.4
	Berçário	Sopa de Couve c/ Frango	106.9
	Creche	Bifinhos de Frango Grelhados c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura cozida	179.7
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Soja, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	297.7
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	73.7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Pescada ⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	93.8
	Creche	Filetes de Pescada no Forno ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada	187.2
	Vegetariano	Feijão Branco Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	364.1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	80.8
	Berçário	Sopa Curgete c/ Peru	107.1
	Creche	Peito de Peru Assado simples c/ batata e feijão verde cozidos	189.4
	Vegetariano	Salteado de Legumes (cenoura, feijão verde, couve) e Grão c/ batata cozida	255.2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

03 A 07 FEVEREIRO

		KCAL	
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	65.3
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru	91.6
	Creche	Arroz de Aves no Forno ⁽³⁾ , salada	223.3
	Vegetariano	Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos ⁽³⁾ , arroz de couve e cenoura	195.8
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75.3
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Fogonero ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	95.4
	Creche	Medalhões de Fogonero no Forno c/ Tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata e cenoura	149.9
	Vegetariano	Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata corada	263.3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82.4
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Frango	109.2
	Creche	Frango Guisado c/ Ervilhas e massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	332.3
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽⁹⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	184.2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª Feira	Sopa	Grão c/ Nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	113.3
	Berçário	Sopa de Nabijas c/ Pescada ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	94.2
	Creche	Salada de Salmão c/ batata, cenoura e brócolos ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	293.1
	Vegetariano	Salada de Ervilhas e Milho c/ batata, cenoura e brócolos	211.5
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª Feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	64.2
	Berçário	Sopa de Alface c/ Carne de Vaca	92.3
	Creche	Carne de Vaca Estufada c/ arroz branco e salada	309.2
	Vegetariano	Chili de Cogumelos e Couve ⁽¹²⁾ c/ arroz branco e salada	209.4
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.