

# Ementa

## 07 A 11 OUTUBRO

		KCAL	
2ª Feira	Sopa	Cenoura c/ Couve Coração <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	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 <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	312,2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	87,3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada <sup>(2)(4)(14)</sup>	107,4
	Creche	Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup>	171,3
	Vegetariano	Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Feijão Verde <sup>(3)</sup>	196,6
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	49,7 // 60,0
4ª Feira	Sopa	Alho Francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	73,7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Carne de Vaca <sup>(9)</sup>	101,8
	Creche	Carne de Vaca Estufada Simples c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e brócolos cozidos	261,8
	Vegetariano	Feijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos <sup>(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e brócolos	325,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	104,8
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Abrótea <sup>(2)(4)(14)</sup>	102,1
	Creche	Douradinhos no Forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	103,8
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Frango <sup>(9)</sup>	96,5
	Creche	Ranchinho de Frango c/ Massa e Grão <sup>(1)(3)(6)</sup>	286,0
	Vegetariano	Ranchinho de Legumes (grão, macarrão, lombardo, cenoura, cogumelos) <sup>(1)(3)(6)(12)</sup>	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) Tremoço; (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

## 14 A 18 OUTUBRO

		KCAL	
2ª-Feira	Sopa	Legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	60,8
	Berçário	Sopa de Legumes c/ Carne de Vaca <sup>(9)</sup>	88,9
	Creche	Bife de Frango Grelhado c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	178,8
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup> , salada	271,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª-Feira	Sopa	Feijão Verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	82,4
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Escamudo <sup>(2)(4)(14)</sup>	102,5
	Creche	Lombinhos de Escamudo Assados <sup>(2)(4)(14)</sup> 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	62,6
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru	88,9
	Creche	Carne de Peru Estufada Simples c/ massa <sup>(1)(3)(6)</sup> e cenoura	214,5
	Vegetariano	Grão Salteado c/ Lombardo, Tomate, Cenoura e Massa <sup>(1)(3)(6)</sup>	264,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª-Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	109,5
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada <sup>(2)(4)(14)</sup>	107,4
	Creche	Pescada Cozida c/ Ovo <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , batata, feijão verde e cenoura cozidos	205,5
	Vegetariano	Alho Francês à Brás <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(13)</sup> , salada	331,6
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª-Feira	Sopa	Lombardo e Cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	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 <sup>(9)</sup> , 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) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (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

## 21 A 25 OUTUBRO

		KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	74,3
	Berçário	Sopa de Cenoura c/ Frango	89,4
	Creche	Tirinhas de Frango Estufado c/ Cogumelos <sup>(12)</sup> , arroz de cenoura e salada	264,2
	Vegetariano	Ervilhas Estufadas c/ Tomate, Cogumelos, Milho e Cenoura <sup>(12)</sup> , arroz	232,5
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª. Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	85,8
	Berçário	Sopa de Couve Coração c/ Abrótea <sup>(2)(4)(14)</sup>	100,2
	Creche	Abrótea Estufada Simples <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ massa <sup>(1)(3)(6)</sup> e Salada	167,5
	Vegetariano	Soja Fina Estufada c/ Cenoura e Couve <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , massa <sup>(1)(3)(6)</sup>	277,9
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	49,7 // 60,0
4ª. Feira	Sopa	Creme de Legumes c/ Massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	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 <sup>(3)</sup> e Batata	197,4
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª. Feira	Sopa	Lombardo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	75,3
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Pescada <sup>(2)(4)(14)</sup>	95,4
	Creche	Arroz de Bacalhau c/ Tomate e Coentros <sup>(2)(4)(14)</sup> , salada	195,6
	Vegetariano	Guisado de 2 Feijões c/ arroz de legumes <sup>(9)</sup>	335,4
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª. Feira	Sopa	Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	87,3
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Peru	113,6
	Creche	Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos <sup>(1)(3)(6)</sup>	189,4
	Vegetariano	Massinha de Lentilhas, Cenoura e Brócolos <sup>(1)(3)(6)</sup>	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) 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.

# Ementa

## 28 OUTUBRO A 01 NOVEMBRO

			KCAL
2ª.Feira	Sopa	Alho Francês c/ Cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	73,7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Peru <sup>(9)</sup>	96,0
	Creche	Bife de Peru Grelhado c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	168,0
	Vegetariano	Esparguete guisada c/ Ervilhas, Milho e Cenoura <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	225,0
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª.Feira	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	93,5
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Pescada <sup>(2)(4)(14)</sup>	102,5
	Creche	Rolinhos de Pescada no Forno <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ arroz de brócolos e salada	234,0
	Vegetariano	Soja Estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> c/ arroz de brócolos e salada	307,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª.Feira	Sopa	Creme de Alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	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 <sup>(3)(7)(9)</sup>	191,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª.Feira	Sopa	Horta <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	84,5
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Salmão <sup>(2)(4)(14)</sup>	78,9
	Creche	Massinha de Salmão <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup> e salada	332,4
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros <sup>(1)(3)(6)</sup>	251,2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª.Feira	Sopa		
	Berçário		
	Creche	<b>Feriado</b>	
	Vegetariano		
	Sobremesa		

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) Tremeço; (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

## 04 A 08 NOVEMBRO

		KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	69,7
	Berçário	Sopa de Brócolos c/ Carne de Vaca	97,8
	Creche	Frango estufado ao natural c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	186,6
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada	254,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª. Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	69,7
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Abrótea <sup>(2)(4)(9)(14)</sup>	94,0
	Creche	Salada de Red Fish c/ batata, cenoura e brócolos <sup>(2)(4)(14)</sup>	182,7
	Vegetariano	Salada de Feijão Frade, Ovo, Batata, Cenoura e Brócolos <sup>(3)</sup> (quente)	177,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	49,7 // 60,0
4ª. Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	111,4
	Berçário	Sopa de Couve c/ Frango	106,9
	Creche	Bifinhos de Frango Grelhados c/ massa <sup>(1)(3)(6)</sup> e cenoura cozida	179,7
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Soja, Ervilhas e Cenoura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)(12)</sup>	297,7
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª. Feira	Sopa	Alho Francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	73,7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Pescada <sup>(4)(9)(14)</sup>	93,8
	Creche	Filetes de Pescada no Forno <sup>(4)(14)</sup> c/ arroz de tomate e salada	187,2
	Vegetariano	Feijão Branco Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos <sup>(9)(12)</sup> , arroz branco	364,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
6ª. Feira	Sopa	Creme de Legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	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) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (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

## 11 A 15 NOVEMBRO

		KCAL	
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	65,3
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru	91,6
	Creche	Arroz de Aves no Forno <sup>(3)</sup> , salada	223,3
	Vegetariano	Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos <sup>(3)</sup> , arroz de couve e cenoura	195,8
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
3ª Feira	Sopa	Lombardo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	75,3
	Berçário	Sopa de Lombardo c/ Fogonero <sup>(2)(4)(14)</sup>	95,4
	Creche	Medalhões de Fogonero no Forno c/ Tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> , batata e cenoura	149,9
	Vegetariano	Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> , batata corada	263,3
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
4ª Feira	Sopa	Feijão Verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	82,4
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Frango	109,2
	Creche	Frango Guisado c/ Ervilhas e massa Penne <sup>(1)(3)(6)</sup>	332,3
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Legumes <sup>(9)</sup> , massa penne <sup>(1)(3)(6)</sup>	184,2
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
5ª Feira	Sopa	Grão c/ Nabijas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	113,3
	Berçário	Sopa de Nabijas c/ Pescada <sup>(4)(14)</sup>	94,2
	Creche	Salada de Salmão c/ batata, cenoura e brócolos <sup>(4)(14)</sup>	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	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 <sup>(12)</sup> 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) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (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.