

Ementa

05 A 09 MAIO

			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	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	73,7
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Carne de Vaca ⁽⁹⁾	101,8
	Creche	Carne de Vaca Estufada Simples c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e brócolos cozidos	261,8
	Vegetariano	Feijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e brócolos	325,1
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época	49,7 // 35,3
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) 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 alérgenos mencionados na legenda.

VOZ DO OPERÁRIO_Creche

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

12 A 16 MAIO

		KCAL
2ª.Feira	Sopa	Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Berçário	Sopa de Legumes c/ Carne de Vaca ⁽⁹⁾
	Creche	Bife de Frango Grelhado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época
3ª.Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
	Berçário	Sopa de Feijão Verde c/ Escamudo ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	Creche	Lombinhos de Escamudo Assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas Guisadas c/ Feijão Verde, Milho e Cenoura, batata assada
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época
4ª.Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
	Berçário	Sopa de Abóbora c/ Peru
	Creche	Carne de Peru Estufada Simples c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura
	Vegetariano	Grão Salteado c/ Lombardo, Tomate, Cenoura e Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época
5ª.Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
	Berçário	Sopa de Nabiças c/ Pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	Creche	Pescada Cozida c/ Ovo ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata, feijão verde e cenoura cozidos
	Vegetariano	Alho Francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , salada
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época
6ª.Feira	Sopa	Lombardo e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
	Berçário	Sopa de Lombardo e Cenoura c/ Frango
	Creche	Perna de Frango Corada c/ arroz de ervilhas e salada
	Vegetariano	Feijão Branco Estufado c/ Abóbora e Espinafres ⁽⁹⁾ , arroz
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época

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.

VOZ DO OPERÁRIO_Creche

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

19 A 23 MAIO

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) 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 alérgenos mencionados na legenda.

VOZ DO OPERÁRIO_Creche

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

26 A 30 MAIO

			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

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 alérgenos mencionados na legenda.

VOZ DO OPERÁRIO_Creche

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

02 A 06 JUNHO

		KCAL
2ª.Feira	Sopa	Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
	Berçário	Sopa de Brócolos c/ Carne de Vaca
	Creche	Frango estufado ao natural c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época
3ª.Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Berçário	Sopa de Espinafres c/ Abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾
	Creche	Salada de Red Fish c/ batata, cenoura e brócolos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾
	Vegetariano	Salada de Feijão Frade, Ovo, Batata, Cenoura e Brócolos ⁽³⁾ (quente)
	Sobremesa	Fruta Passada / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
4ª.Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾
	Berçário	Sopa de Couve c/ Frango
	Creche	Bifinhos de Frango Grelhados c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura cozida
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Soja, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época
5ª.Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Berçário	Sopa de Alho Francês c/ Pescada ⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾
	Creche	Filetes de Pescada no Forno ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada
	Vegetariano	Feijão Branco Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época
6ª.Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
	Berçário	Sopa Curgete c/ Peru
	Creche	Peito de Peru Assado simples c/ batata e feijão verde cozidos
	Vegetariano	Salteado de Legumes (cenoura, feijão verde, couve) e Grão c/ batata cozida
	Sobremesa	Fruta Passada / Fruta da Época

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.

VOZ DO OPERÁRIO_Creche

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

09 A 13 JUNHO

		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	FERIADO Dia de Portugal	
	Berçário		
	Creche		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
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	FERIADO Dia de Stº António	
	Berçário		
	Creche		
	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) 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.

VOZ DO OPERÁRIO_Creche

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos