












































## JARDIM DE INFÂNCIA

### SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
<b>2ª feira</b>	SOPA	Acelgas
	PRATO	Ovo Mexido com Ervas Aromáticas, Arroz e beterraba raspada 
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão, Arroz e beterraba raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Corn Flakes   
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + Pão 
<b>3ª feira</b>	SOPA	Abóbora e pimentão
	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata, macedónia e milho doce) 
	VEGETARIANO	Salada de Grão (Grão, batata, macedónia, milho doce)
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		logurte + bolachas (Tipo Maria)     
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
<b>4ª feira</b>	SOPA	Agrião
	PRATO	Tirinhas de frango estufadas, Macarronete e legumes salteados  
	VEGETARIANO	Gratinado de legumes (Brócolos, cenoura, curgete e ervilha) com macarronete  
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Pão com queijo  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + Pão 
<b>5ª feira</b>	SOPA	Couve lombarda com feijão catarino
	PRATO	Arroz de atum com cenoura e ervilhas 
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento e abóbora) e arroz.
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		logurte + bolachas (Tipo Maria)     
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + Pão 
<b>6ª feira</b>	SOPA	Alho francês e curgete
	PRATO	Bolonhesa de vaca com esparguete e salada de alface    
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface   
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos










































De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



-  Ovos
-  Crustáceos
-  Peixe
-  Sésamo
-  Dióxido de enxofre e sulfites
-  Cereais que contêm glúten
-  Mostarda
-  Leite
-  Moluscos
-  Amendoins
-  Soja
-  Frutos de Casca Rija
-  Aipo
-  Tremeços

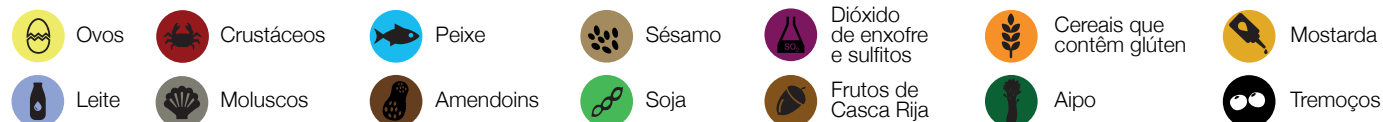
## JARDIM DE INFÂNCIA

### SEMANA 2












































DIA	PRATO	EMENTA
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
<b>2ª feira</b>	SOPA	Creme de Ervilhas
	PRATO	Douradinhos com massa tricolor e cenoura raspada    
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas, massa tricolor e cenoura raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes   
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
<b>3ª feira</b>	SOPA	Couve repolho
	PRATO	Jardineira de porco com macedónia e arroz
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes com arroz
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
<b>4ª feira</b>	SOPA	Alho francês e lentilhas
	PRATO	Atum em escabeche com milho cozido (couve picada) 
	VEGETARIANO	Feijão catarino escabeche, milho cozido (couve picada)
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Pão com queijo  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
<b>5ª feira</b>	SOPA	Agrião
	PRATO	Massinha de frango com cenoura e ervilhas  
	VEGETARIANO	Massinha de legumes e feijão preto  
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Fruta + Pão 
<b>6ª feira</b>	SOPA	Grão e espinafres
	PRATO	Filete de Abrótea assado com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface 
	VEGETARIANO	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, feijão e arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.












### SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
<b>2ª feira</b>	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com massa espiral e salada de cenoura e couve roxa    
	VEGETARIANO	Almôndegas de cenoura estufadas com massa espiral e salada de cenoura e couve roxa  
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Corn Flakes   
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + Pão 
<b>3ª feira</b>	SOPA	Acelgas
	PRATO	Desfeita de Paloco (paloco desfiado, batata, grão e cenoura) 
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão com batata assada e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		iogurte + bolachas (Tipo Maria)     
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
<b>4ª feira</b>	SOPA	Couve lombardo com feijão encarnado
	PRATO	Arroz de frango e brócolos
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com arroz e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Pão com queijo  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + Pão 
<b>5ª feira</b>	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Bolonhesa de Atum com esparguete e salada Alface   
	VEGETARIANO	Bolonhesa de Soja com esparguete e salada Alface   
	SOBREMESA	Gelatina 
<b>LANCHE TARDE</b>		iogurte + bolachas (Tipo Maria)     
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + Pão 
<b>6ª feira</b>	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	VEGETARIANO	crepe de legumes com arroz e salada de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos












































De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



 Ovos	 Crustáceos	 Peixe	 Sésamo	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Cereais que contém glúten	 Mostarda
 Leite	 Moluscos	 Amendoins	 Soja	 Frutos de Casca Rija	 Aipo	 Tremeços

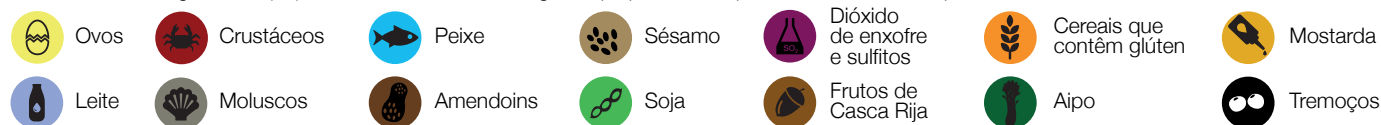
## JARDIM DE INFÂNCIA

### SEMANA 4














































DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
	PRATO	Couve flor e alho francês
	VEGETARIANO	Massinha de Atum e salada de alface   
	SOBREMESA	Bolonhesa de soja com esparguete e salada alface   
<b>LANCHE TARDE</b>		
Leite M/G + Corn Flakes   		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Fruta + Pão 
	PRATO	Canja com massinhas  
	VEGETARIANO	Perninha de frango assado com arroz de cenoura e brócolos
	SOBREMESA	Arroz de feijão preto com cenoura e brócolos
<b>LANCHE TARDE</b>		
Fruta da época		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	logurte + bolachas (Tipo Maria)     
	PRATO	Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
	VEGETARIANO	Acelgas com Feijão Branco
	SOBREMESA	Filete de Pescada assado com batata cozida, beterraba raspada 
<b>LANCHE TARDE</b>		
Almôndegas de lentilhas com puré de batata, beterraba raspada		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Fruta da época
	PRATO	Leite M/G + Pão com queijo  
	VEGETARIANO	Fruta + Pão 
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
logurte + bolachas (Tipo Maria)     		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Fruta + Pão 
	PRATO	Abóbora e cevadinha
	VEGETARIANO	Macarronada com carne de vaca e macedónia  
	SOBREMESA	Macarronada com tofu e macedónia  
<b>LANCHE TARDE</b>		
Fruta da época		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Fruta da época
	PRATO	Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   
	VEGETARIANO	Omelete de Legumes no Forno com Arroz Branco e salada de tomate 
	SOBREMESA	Hamburguer de feijão com Arroz Branco e salada de tomate
<b>LANCHE TARDE</b>		
Fruta da época		

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



### SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
<b>2ª feira</b>	SOPA	Brócolos
	PRATO	Hamburguer no Forno com Esparguete e Salada Alface     
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão no forno com esparguete e salada de alface  
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Corn Flakes   
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + Pão 
<b>3ª feira</b>	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
	PRATO	Filete de Red fish (vermelhão) assado com batata assada e macedónia 
	VEGETARIANO	Empadão de feijão com legumes e macedónia
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		logurte + bolachas (Tipo Maria)     
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + bolachas (Tipo Maria)    
<b>4ª feira</b>	SOPA	Creme de Legumes
	PRATO	Frango estufado com macarronete e cenoura raspada  
	VEGETARIANO	Tofu estufado com legumes e macarronete  
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Pão com queijo  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + Pão 
<b>5ª feira</b>	SOPA	Espinafres
	PRATO	Arroz de paloco e feijão verde 
	VEGETARIANO	Alho francês á Brás e feijão verde 
	SOBREMESA	Gelatina 
<b>LANCHE TARDE</b>		logurte + bolachas (Tipo Maria)     
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Fruta + Pão 
<b>6ª feira</b>	SOPA	Cenoura com Feijão Verde
	PRATO	Feijoadinha (Porco, feijão encarnado, cenoura e couve) com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoadinha (Soja grossa, feijão, cenoura e couve) com arroz branco 
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Leite M/G + Corn Flakes ou Papa de Aveia   

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.

