



	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
2ªFeira	<p>Creme de Brócolos Salada de atum com o feijão-frade batata e ovo cozido Dieta: Peixe com batata, ovo e legumes cozidos</p>	<p>Sopa de Espinafres Ovos mexidos com salsichas, arroz Colorido (milho, cenoura) e salada Dieta: Peru Estufado c/ arroz e salada</p>	<p>Sopa de feijão c/ espinafres Arroz de peixe (Pescada e tintureira) com salada Dieta: Peixe com batata e legumes cozidos</p>	<p>Creme de Ervilhas Esparguete Bolonhesa (carne de vaca e porco picada) e salada Dieta: Bife de Frango com esparguete e salada</p>	<p>Sopa de Legumes Medalhões (pescada) c/ puré de batata e salada Dieta: Medalhões (pescada) c/ batata no forno e salada</p>	<p>Sopa de Juliana Empadão de Carne (c/puré de Batata, e carne picada de porco e vaca) salada (alface c/ cenoura) Dieta: Bife de peru c/ arroz e salada</p>
3ªFeira	<p>Canja Frango assado com batatas fritas e salada Dieta: Frango assado c/ arroz branco e salada</p>	<p>Sopa de Abóbora Massa de peixe (pescada/red fish ou tintureira) com salada Dieta: Peixe c/ batata e feijão verde cozidos</p>	<p>Sopa de Caldo Verde Carne à Portuguesa c/ batata dourada (aos cubos) e salada Dieta: Peru estufado c/ batata estufada e salada</p>	<p>Sopa de Grão espinafres Peixe Grelhado (Espadarte/Perca/Peixe Espada) com batata e cenoura e salada (Mista) Dieta: -----</p>	<p>Sopa de Nabiça Arroz à Valenciana (arroz, ervilhas, carne de porco e aves e salsichas) Dieta: Frango estufado c/arroz e salada</p>	<p>Sopa de Agrião Peixe Frito (pescada) com arroz de Feijão com salada (alface e Tomate) Dieta: Peixe c/ feijão verde estufados simples e arroz branco</p>
4ªFeira	<p>Sopa de Espinafres Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada Dieta: Medalhões (pescada) c/ batata no forno e salada</p>	<p>Sopa de alho Francês Jardineira (batata, Legumes, frango e porco) Dieta: Frango estufado c/ arroz e salada</p>	<p>Sopa de Feijão Verde Massa de Roscas c/atum, ovo e salada Dieta: Atum com batata, ovo e cenoura cozidos</p>	<p>Sopa Alho Francês Strogonoff (peru ou frango) c/ massa espiral e salada Dieta: Peru estufado com massa espiral e salada</p>	<p>Sopa de Feijão Verde Bacalhau c/ natas e salada Dieta: Peixe cozido c/ batata e legumes</p>	<p>Sopa de Courgette Rancho (grão, massa de macarrão, lombardo, porco e frango) Dieta: Frango estufado c/ massa e couve lombarda</p>
5ªFeira	<p>Sopa de cenoura Hambúrguer (Vaca e porco) grelhado com esparguete e Salada Dieta: -----</p>	<p>Sopa de Juliana Empadão de arroz com peixe (pescada) e salada (mista) Dieta: Peixe no forno com arroz e salada</p>	<p>Sopa de Courgette Feijoada à Pica-Pau (lombardo, porco e frango) c/arroz Dieta: Bife de frango c/ arroz branco e lombardo cozido</p>	<p>Sopa de feijão verde Salada de Peixe (Pescada, ovo, legumes e batata) Dieta: Peixe com legumes e ovo cozidos</p>	<p>Sopa de Espinafres Carne de porco estufada com massa espiral e salada Dieta: Bife de frango grelhado e salada</p>	<p>Sopa de Caldo Verde Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo), e salada (alface/cenoura) Dieta: Peixe com batata e legumes cozidos</p>
6ªFeira	<p>Sopa de Feijão-verde Filetes (pescada) no forno com arroz de cenoura e salada Dieta: Filetes (pescada) no forno c/ arroz branco e salada</p>	<p>Sopa de Agrião Carbonara (massa espiral, natas, cubinhos de fiambre, frango desfiado e cogumelos laminados) com salada Dieta: Bife de frango com massa (macarrão) e salada</p>	<p>Sopa alho Francês Bacalhau à Brás (batata palha, ovos, salsa) e salada Dieta: Peixe, grão, cenoura e legumes cozidos</p>	<p>Sopa de Agrião Empadão de Arroz c/Aves (peru e frango) e salada Dieta: Frango assado c/ arroz e salada</p>	<p>Sopa Lombardo Empadão de Atum (arroz) e salada Dieta: Peixe no forno com arroz e salada</p>	<p>Sopa de cenoura Carbonara (natas, cubinhos de fiambre, frango desfiado e cogumelos laminados) e salada Dieta: Bife frango c/ massa e salada</p>

NOTAS:

- DIARIAMENTE, DURANTE PERÍODO DA MANHÃ, É SERVIDA FRUTA DA ÉPOCA ACOMPANHADA DE BOLACHA MARIA. DURANTE O PERÍODO DA TARDE, É SERVIDO LANCHE CONSTITUÍDO POR PÃO GUARNECIDO (COM FIAMBRE OU QUEIJO OU MARGARINA VEGETAL) E ACOMPANHAMENTO (LEITE OU IOGURTE).
- NUMA SITUAÇÃO EM QUE A CRIANÇA TENHA ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE QUE NÃO POSSA FAZER A REFEIÇÃO INDICADA, O/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO DEVE INFORMAR A/O EDUCADORA/O E SERÁ CONFEIONADA UMA DIETA ADAPTADA AO SEU ESTADO DE SAÚDE.
- CASO A CRIANÇA QUE TENHA DE CUMPRIR RESTRIÇÕES ALIMENTARES, O/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO DEVERÁ TRAZER DECLARAÇÃO MÉDICA COM A INDICAÇÃO DA MESMA.
- OS NOSSOS SERVIÇOS DE PRODUÇÃO ALIMENTAR TRABALHAM DIARIAMENTE PARA SERVIR UMA ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE, MEDIANTE AS NORMAS DE SEGURANÇA ALIMENTAR EM VIGOR.
- ESTA EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES PONTUAIS.

