

Semana de 15 a 19 de Janeiro

Alergénios

				Alergénios
2^a	Sopa do Dia	Creme de beterraba (1)		
	Sopa do Berçário *	Creme de cenoura com frango (2)	logurte natural/Fruta/Bolacha (5)	(1) - NA; (2) - NA; (3) - Peixe; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Prato	Empadão de arroz de atum com legumes (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com queijo + iogurte aroma (6)	
3^a	Sopa do Dia	Creme de legumes (1)		
	Sopa do Berçário *	Creme de alface com borrego ou peru (2)	Papas/Papas de Aveia e Fruta (5)	(1) - NA; (2) - NA; (3) - NA; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite, glúten e soja
	Prato	Jardineira de borrego e salada (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com fiambre + leite (6)	
4^a	Sopa do Dia	Creme de feijão-vermelho (1)		
	Sopa do Berçário *	Creme de alho-francês com solha ou frango (2)	logurte natural/Fruta/Bolacha (5)	(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Prato	Arroz malandrinho de fogonero com coentros e legumes (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com doce/manteiga + iogurte de aroma (6)	
5^a	Sopa do Dia	Creme de agrião (1)		
	Sopa do Berçário *	Creme de abóbora com peru (2)	Papas/Papas de Aveia e Fruta (5)	(1) - NA; (2) - NA; (3) - Glúten e ovo; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Prato	Tirinhas de Peru com legumes e cotovelinhos (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com queijo + iogurte de aroma (6)	
6^a	Sopa do Dia	Creme de couve coração (1)		
	Sopa do Berçário *	Creme de feijão-verde com pescada ou frango (2)	logurte natural/Fruta/Bolacha (5)	(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Ovo; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Prato	Salada Russa de pescada e salada (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Papas/Papas de Aveia e Fruta (6)	

* BAC- Sopa base - batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite. A ementa pode ser alterada por motivo de força maior.

Semana de 22 a 26 de Janeiro

			Alergénios
2^a	Sopa do Dia	Creme de cenoura (1)	
	Sopa do Berçário *	Creme de cenoura com frango (2)	logurte natural/Fruta/Bolacha (5)
	Prato	Arroz colorido de frango e salada (3)	
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com queijo + iogurte aroma (6)
			(1) - NA; (2) - NA; (3) - NA; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
3^a	Sopa do Dia	Creme de alface (1)	
	Sopa do Berçário *	Creme de alface com perca ou peru (2)	Papas/Papas de Aveia e Fruta (5)
	Prato	Salmão no forno com batata doce e jardineira de legumes (3)	
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com fiambre + leite (6)
			(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite, glúten e soja
4^a	Sopa do Dia	Creme de alho-francês (1)	
	Sopa do Berçário *	Creme de alho-francês com frango ou vitela (2)	logurte natural/Fruta/Bolacha (5)
	Prato	Macarrão com vitela, cenoura, couve e grão (3)	
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com doce/manteiga + iogurte de aroma (6)
			(1) - NA; (2) - NA; (3) - Glúten e ovo; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
5^a	Sopa do Dia	Creme de abóbora (1)	
	Sopa do Berçário *	Creme de abóbora com solha ou peru (2)	Papas/Papas de Aveia e Fruta (5)
	Prato	Filete de solha assado com cebolada, puré de batata e legumes (3)	
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com queijo + iogurte de aroma (6)
			(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe e leite; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
6^a	Sopa do Dia	Creme de feijão-verde (1)	
	Sopa do Berçário *	Creme de feijão-verde com frango (2)	logurte natural/Fruta/Bolacha (5)
	Prato	Almôndegas de aves com arroz (cenoura, alho francês) e salada (3)	
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Papas/Papas de Aveia e Fruta (6)
			(1) - NA; (2) - NA; (3) - Glúten e soja; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten

* BAC- Sopa base - batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite. A ementa pode ser alterada por motivo de força maior.

Semana de 29 a 02 de Fevereiro

Alergénios

2^a	Sopa do Dia	Creme de grão com espinafres (1)		
	Sopa do Berçário *	Creme de cenoura com perca ou peru (2)	logurte natural/Fruta/Bolacha (5)	(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe, glúten e ovo; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Prato	Massada de perca com coentros e legumes (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com queijo + iogurte aroma (6)	
3^a	Sopa do Dia	Creme de courgette (1)		
	Sopa do Berçário *	Creme de alface com borrego ou frango (2)	Papas/Papas de Aveia e Fruta (5)	(1) - NA; (2) - NA; (3) - NA; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite, glúten e soja
	Prato	Borrego estufado com batatinha assada e repolho estufado (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com fiambre + leite (6)	
4^a	Sopa do Dia	Creme de nabiças (1)		
	Sopa do Berçário *	Creme de alho-francês com solha ou peru (2)	logurte natural/Fruta/Bolacha (5)	(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Prato	Arroz malandrinho de maruca e legumes (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com doce/manteiga + iogurte de aroma (6)	
5^a	Sopa do Dia	Creme de legumes (1)		
	Sopa do Berçário *	Creme de abóbora com frango (2)	Papas/Papas de Aveia e Fruta (5)	(1) - NA; (2) - NA; (3) - Glúten; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Prato	Couscous de frango com vegetais (cenoura, alho francês, cougete)(3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com queijo + iogurte de aroma (6)	
6^a	Sopa do Dia	Creme de brócolos (1)		
	Sopa do Berçário *	Creme de feijão-verde com pescada ou peru (2)	logurte natural/Fruta/Bolacha (5)	(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - NA; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Prato	Pescada estufada com legumes, batata cozida e salada (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Papas/Papas de Aveia e Fruta (6)	

* BAC- Sopa base - batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite. A ementa pode ser alterada por motivo de força maior.