

Ementa

Semana de 05 a 09 de FEVEREIRO de 2018

2ª Feira Dia 05	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração e cenoura) Filete de Bacalhau ⁽⁴⁾ estufado com Arroz de Ervilhas Salada de Alface e Tomate ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 06	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, nabo, curgete e feijão manteiga) Coxa de Frango no forno com Massa esparguete ^(1,3) Brócolos e Couve-flor cozidos Fruta da Época
4ª Feira Dia 07	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Couve-coração (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete e couve-coração) Filete de Cavala ^(4,6) com Salada de batata (batata, feijão-verde, ervilhas e cenoura) Fruta da Época
5ª Feira Dia 08	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Nabos (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e nabo) Rancho (massa macarronete ^(1,3) , grão, vaca, porco, couve-coração e cenoura) Fruta da Época
6ª Feira Dia 09	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Abóbora e Ervilhas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e ervilhas) Corvina ⁽⁴⁾ estufada com Arroz de Cenoura Salada de Pepino e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . **A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011).
- . Ao abrigo da Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



**Fruta sazonal,
tem um sabor especial!**

Semana de 12 a 16 de FEVEREIRO de 2018

2ª Feira Dia 12	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, couve-coração, nabo e feijão vermelho) Strogonoff de peito de Peru (peru, cogumelos ⁽¹²⁾ e cenoura); Massa espiral ^(1,3) Fruta da Época
3ª Feira Dia 13	CARNAVAL 	
4ª Feira Dia 14	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura e Alho-francês (cebola, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração, cenoura e alho-francês) Salada de Feijão-frade com Atum ⁽⁴⁾ (opção molho-verde); Arroz branco Salada de Alface, Cebola e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época
5ª Feira Dia 15	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Couve-flor (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, curgete e couve-flor) Esparguete ^(1,3) à Bolonesa ^(6,12) Feijão-verde e Cenoura cozidas Fruta da Época
6ª Feira Dia 16	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, abóbora, nabo e grão) Perca ⁽⁴⁾ estufada com Batata assada Salada de Tomate e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Gelatina de Tutti-frutti ^(1,3,6,7,8,12)

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . **A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011).
- . Ao abrigo da **Lei nº 11/2017 de 17 de abril**, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



Não te esqueças de tomar, todos os dias, o **PEQUENO-ALMOÇO!**

(fruta + leite/iogurte/queijo + pão/cereais integrais)

Semana de 19 a 23 de FEVEREIRO de 2018

2ª Feira Dia 19	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Hortícolas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, couve-flor e brócolos) Arroz Chinês (arroz, ovo ⁽³⁾ , fiambre de aves ^(6,7) , ervilhas e cenoura) Salada de Alface e Pepino ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 20	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Feijão branco (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração, nabo e feijão branco) Coelho estufado com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ ; Massa esparguete ^(1,3) Fruta da Época
4ª Feira Dia 21	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Canja de Galinha ^(1,3) Maruca ⁽⁴⁾ estufada com Batata assada Salada de Tomate e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Madalena de Chocolate ^(1,3,7)
5ª Feira Dia 22	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Feijão-verde (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, nabo e feijão-verde) Massa à Lavrador (massa cotovelo ^(1,3) , vaca, porco, cenoura, penca e feijão vermelho) Fruta da Época
6ª Feira Dia 23	Sopa Prato Sobremesa	Creme de Abóbora e Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e grão) Arroz fresco de Frutos do Mar (salmão ⁽⁴⁾ , miolo de camarão ^(2,12) , delícias do mar ^(1,2,3,4,6) , pimento e ervilhas) Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A **refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011).
- . Ao abrigo da **Lei nº 11/2017 de 17 de abril**, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



o **OVO** é uma excelente alternativa à carne e ao peixe, com a vantagem de ser mais barata!

Semana de 26 de FEVEREIRO a 02 de MARÇO de 2018

2ª Feira Dia 26	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, nabo, curgete e feijão manteiga) Massada de Cavala ^(4,6) (massa espiral ^(1,3)) Couves-de-bruxelas e Cenoura cozidas Fruta da Época
3ª Feira Dia 27	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Penca (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração, abóbora e penca) Peito de Frango estufado com ervilhas e cenoura; Arroz branco Fruta da Época
4ª Feira Dia 28	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Canja de Galinha ^(1,3) Salada de Bacalhau ⁽⁴⁾ com Grão e Batata Salada de Tomate e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Gelatina de Morango ^(1,3,6,7,8,12)
5ª Feira Dia 01	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Brócolos (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, nabo e brócolos) Pá de Porco assada com Massa esparguete ^(1,3) Feijão-verde e Couve-flor cozidos Fruta da Época
6ª Feira Dia 02	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração e cenoura) Peixe-espada preto ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Ervilhas Salada de Pepino e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011).
- . Ao abrigo da Lei nº 11/2017 de 17 de abril, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



O consumo semanal de **PEIXE** melhora a saúde do cérebro, estimulando a **MEMÓRIA!**