

Ementa

Semana de 02 a 05 de JANEIRO de 2018

3ª Feira Dia 02	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Abóbora (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , curgete, couve-coração e abóbora) Ovos ⁽³⁾ mexidos com Arroz de Ervilhas Salada de Alface e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época
4ª Feira Dia 03	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, nabo, curgete e feijão manteiga) Bolonesa de Atum ⁽⁴⁾ (massa esparguete ^(1,3)) com Cenoura Couves-de-bruxelas salteadas Fruta da Época
5ª Feira Dia 04	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Couve-flor (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, couve-coração e couve-flor) Bife de Peru grelhado com Arroz fresco de feijão-branco, couve-coração e cenoura Fruta da Época
6ª Feira Dia 08	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Cenoura e Ervilhas (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , nabo, cenoura e ervilhas) Peixe-espada preto ⁽⁴⁾ no forno com Batata assada Salada de Pepino e Tomate ⁽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.



Uma ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL deve ser completa, equilibrada e variada!

2ª Feira Dia 08	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, abóbora, couve-coração e grão) Salmão ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Cenoura Salada de Alface e Tomate ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 09	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão branco (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, nabo, curgete e feijão branco) Coxa de Frango no forno com Massa esparguete ^(1,3) Brócolos e Couve-flor cozidos Fruta da Época
4ª Feira Dia 10	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão-verde (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, nabo e feijão-verde) Filete de Bacalhau ⁽⁴⁾ estufado com Batata cozida Salada de Cenoura e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Gelatina de Morango ^(1,3,6,7,8,12)
5ª Feira Dia 11	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Nabos (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e nabo) Massa à Lavrador (massa cotovelo ^(1,3) , vaca, porco, cenoura, penca e feijão vermelho) Fruta da Época
6ª Feira Dia 12	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Cenoura (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração e cenoura) Arroz fresco de Filete de Pescada ⁽⁴⁾ com 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.



Bebe muita **ÁGUA** ao longo do dia!
Uma boa hidratação ajuda na
CONCENTRAÇÃO.

Semana de 15 a 19 de JANEIRO de 2018

2ª Feira Dia 15	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Abóbora (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , curgete, couve-coração e abóbora) Omelete/Tortilha ⁽³⁾ de fiambre de aves ^(6,7) ; Arroz de Cenoura Salada de Alface e Pepino ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 16	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)) Feijão-verde e Cenoura cozidos Fruta da Época
4ª Feira Dia 17	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Brócolos (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, nabo e brócolos) Feijoada vermelha (feijão vermelho, vaca, porco, penca e cenoura); Arroz branco Fruta da Época
5ª Feira Dia 18	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Ervilhas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , nabo, cenoura e ervilhas) Maruca ⁽⁴⁾ estufada com Batata assada Salada de Tomate e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Leite-creme (opção canela) ^(1,3,6,7,8,12)
6ª Feira Dia 19	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Nabiças (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, couve-coração e nabiças) Coelho estufado com cenoura e ervilhas; Massa esparguete ^(1,3) 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- Amendoiros; 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.



Evita o pão branco. Escolhe o integral, de centeio ou de mistura de cereais (rústico, saloio, avó, d'água, etc.)

Ementa

Semana de 22 a 26 de JANEIRO de 2018

2ª Feira Dia 22	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Couve-coração (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, curgete e couve-coração) Massada de Atum ⁽⁴⁾ (massa macarronete ^(1,3)) Brócolos e Couve-flor salteados Fruta da Época
3ª Feira Dia 23	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, couve-coração, nabo e feijão vermelho) Bifanas de cebolada com Batata cozida Feijão-verde e Cenoura cozidos Fruta da Época
4ª Feira Dia 24	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Canja de Galinha ^(1,3) Abrótea ⁽⁴⁾ estufada com Arroz de Ervilhas Salada de Tomate e Pepino ⁽¹²⁾ Fruta da Época
5ª Feira Dia 25	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Penca (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração, abóbora e penca) Peito de Peru estufado com grão e cenoura; Massa espiral ^(1,3) Couves-de-bruxelas salteadas Fruta da Época
6ª Feira Dia 26	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Cenoura e Ervilhas (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , nabo, cenoura e ervilhas) Filete de Pescada ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Cenoura Salada de Alface, Cebola 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.



Come, no mínimo, **3** PEÇAS DE FRUTA variadas ao longo do dia.

Semana de 29 de JANEIRO a 02 de FEVEREIRO de 2018

2ª Feira Dia 29	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Espinafres (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração, nabo, cenoura e espinafres) Chili de carne de vaca picada ^(6,12) e feijão vermelho; Arroz branco Feijão-verde salteado Fruta da Época
3ª Feira Dia 30	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Abóbora e Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e grão) Pescada ⁽⁴⁾ estufada com Batata assada Salada de Alface e Cenoura ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Gelatina de Ananás ^(1,3,6,7,8,12)
4ª Feira Dia 31	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Feijão branco (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, nabo, curgete e feijão branco) <i>Stroganoff</i> de carnes brancas (peru, frango, cogumelos ⁽¹²⁾ e cenoura); Massa espiral ^(1,3) Fruta da Época
5ª Feira Dia 01	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão-verde (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, nabo e feijão-verde) Salmão ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Cenoura Salada de Pepino e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época
6ª Feira Dia 02	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Hortícolas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, couve-flor e brócolos) Salada de Batata e Ovo (batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura e ovo cozido ⁽³⁾) 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.



**Come devagar e bem,
e mexe-te também!**