



## CRECHE

NOVEMBRO 6-10

**Complementado com buffet de saladas**

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Creme de Cenoura

### PRINCIPAL

Novilho Estufado

### GUARNIÇÃO

Esparguete – Brocolos

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Canja de Galinha

### PRINCIPAL

Maruca Cozida

### GUARNIÇÃO

Batata cozida - Cenoura

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de Legumes

### PRINCIPAL

Peru no Forno

### GUARNIÇÃO

Arroz **Glúten** – Curgete

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Brócolos

### PRINCIPAL

Salmão Cozido

### GUARNIÇÃO

Batata Doce - Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Espinafres

### PRINCIPAL

Frango Grelhado

### GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## JARDIM DE INFÂNCIA

NOVEMBRO 6-10

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Creme de Cenoura

### PRINCIPAL

Bolonhesa de Novilho

### VEGETARIANO

Hash de Batata Doce

### GUARNIÇÃO

Esparguete - Brócolos

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Canja de Galinha

### PRINCIPAL

Estufado de Peixe do Dia

### VEGETARIANO

Mac 'n Cheese **Glúten**

### SOBREMESA

Batata cozida - Cenoura

### SOBREMESA

Pudim de Ovos

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de Legumes

### PRINCIPAL

Peru no Forno

### VEGETARIANO

Ovos Rancheiros

### GUARNIÇÃO

Arroz **Glúten** - Curgete

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Brócolos

### PRINCIPAL

Massa Cremosa de Salmão

### VEGETARIANO

Massa com Molho de Cogumelos

### GUARNIÇÃO

Massa - Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Espinafres

### PRINCIPAL

Frango Grelhado

### VEGETARIANO

Caril de Maçã, Cogumelos e Grão

### GUARNIÇÃO

Arroz - Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## PRIMEIRO CICLO

NOVEMBRO 6-10

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Creme de Cenoura

### PRINCIPAL

Bolonhesa de Novilho

### VEGETARIANO

Hash de Batata Doce

### GUARNIÇÃO

Esparguete - Brócolos

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Canja de Galinha

### PRINCIPAL

Estufado de Peixe do Dia

### VEGETARIANO

Mac 'n Cheese **Glúten**

### SOBREMESA

Batata cozida - Cenoura

### SOBREMESA

Pudim de Ovos

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de Legumes

### PRINCIPAL

Peito de Peru c/ Molho de Cogumelos

### VEGETARIANO

Ovos Rancheiros

### GUARNIÇÃO

Arroz **Glúten** - Curgete

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Brócolos

### PRINCIPAL

Massa cremosa com salmao

### VEGETARIANO

Massa com Molho de Cogumelos

### GUARNIÇÃO

Massa - Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Espinafres

### PRINCIPAL

Frango Grelhado c/ Molho de Tomate e Queijo

### VEGETARIANO

Caril de Maçã, Cogumelos e Grão

### GUARNIÇÃO

Arroz - Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## CANTINA

NOVEMBRO 6-10

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Creme de Cenoura

### PRINCIPAL

Bolonhesa de Novilho

### GRILL

Bife Frango / Entremeada Porco

### VEGETARIANO

Hash de Batata Doce

### GUARNIÇÃO

Massa **Glúten** – Milho

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Canja de Galinha

### PRINCIPAL

Estufado de Peixe do Dia

### GRILL

Bife de Novilho / Maruca / Salsicha Toscana

### VEGETARIANO

Mac ãn Cheese com Alho Francês **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Batata Cozida – Cenoura Assada - Ervilhas

### SOBREMESA

Brownie de Chocolate **Glúten**

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de Legumes

### PRINCIPAL

Peito de Peru c/ Molho de Cogumelos

### GRILL

Bife de Peru / Secretos de Porco

### VEGETARIANO

Ovos Escalfados com Ervilhas

### GUARNIÇÃO

Arroz – Vegetais Assados

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Brócolos

### PRINCIPAL

Bacalhau a Bras

### GRILL

Coxas de Frango / Robalo / Febras

### VEGETARIANO

Legumes gratinados c/ molho de queijo

### GUARNIÇÃO

Batata Assada – Ervilhas **Glúten**

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Feijão e Espinafres

### PRINCIPAL

Frango Grelhado c/ Molho de Tomate e Queijo

### GRILL

Peixe do Dia / Salsisha Fresca

### VEGETARIANO

Caril de Legumes com Tofu

### GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## MERENDAS

NOVEMBRO 6-10

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha de Aveia **Glúten**

### TARDE

Leite com chocolate & Madalenas **Glúten**

### CRECHE

### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de aveia **Glúten**

### TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite **Glúten**

## 3ª FEIRA

### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria **Glúten**

### TARDE

Iogurte de Fruta e Seleção de Pães **Glúten**

### CRECHE

### MANHÃ

Fruta Fresca, Iogurte, Smoothie de Banana, Bolacha maria **Glúten**

### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite **Glúten**

## 4ª FEIRA

### MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada **Glúten**

### TARDE

Leite com cereais **Glúten**

### CRECHE

### MANHÃ

Fruta, Puré de Fruta & Bolacha de Torrada **Glúten**

### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite **Glúten**

## 5ª FEIRA

### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Arroz

### TARDE

Leite e Pão com queijo ou fiambre **Glúten**

### CRECHE

### MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Fruta, Bolacha arroz **Glúten**

### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite **Glúten**

## 6ª FEIRA

### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral **Glúten**

### TARDE

Sumo de fruta e Bolo de Iogurte **Glúten**

### CRECHE

### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Integral; **Glúten**

### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite **Glúten**



## CRECHE

NOVEMBRO 13-17

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Creme de Couve-Flor

### PRINCIPAL

Estufado de Novilho com Legumes

### GUARNIÇÃO

Arroz - Brócolos

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de Ervilhas

### PRINCIPAL

Pescada Grelhada

### GUARNIÇÃO

Fusilli - Cenoura cozida **Glúten**

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de Legumes

### PRINCIPAL

Peru no forno

### GUARNIÇÃO

Arroz - Curgete

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Canja de Galinha **Glúten**

### PRINCIPAL

Robalo ao Vapor

### GUARNIÇÃO

Arroz - Couve flor

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Creme de Chu-chu

### PRINCIPAL

Frango Assado

### GUARNIÇÃO

Batata Doce - Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## JARDIM DE INFÂNCIA

NOVEMBRO 13-17

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Creme de Couve-Flor

### PRINCIPAL

Estufado de Novilho com legumes

### VEGETARIANO

Quiche de Legumes **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Batata Assada - Brócolos

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de Ervilhas

### PRINCIPAL

Filete de Peixe Panado

### VEGETARIANO

Chili Vegetariano

### GUARNIÇÃO

Arroz - Cenoura Cozida

### SOBREMESA

Gelatina

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de Legumes

### PRINCIPAL

Peru no Forno

### VEGETARIANO

Ovos Rancheiros

### GUARNIÇÃO

Arroz - Curgete

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Canja de Galinha **Glúten**

### PRINCIPAL

Robalo ao Vapor

### VEGETARIANO

Frittata de Pimentos Assados

### GUARNIÇÃO

Arroz - Couve

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Creme de Chu-chu

### PRINCIPAL

Frango grelhado

### VEGETARIANO

Arroz Frito Asiatico

### GUARNIÇÃO

Batata frita - Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## PRIMEIRO CICLO

NOVEMBRO 13-17

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Creme de Couve-Flor

### PRINCIPAL

Mac N` Cheese com Bacon **Glúten**

### VEGETARIANO

Quiche de Legumes **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Batata Assada - Brócolos

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de Ervilhas

### PRINCIPAL

Filete de Peixe Panado

### VEGETARIANO

Chili Vegetariano

### GUARNIÇÃO

Arroz - Cenoura Cozida

### SOBREMESA

Gelatina

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de Legumes

### PRINCIPAL

Peito de Peru c/ molho de cogumelos

### VEGETARIANO

Ovos Rancheiros

### GUARNIÇÃO

Massa - Curgete

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Canja de Galinha **Glúten**

### PRINCIPAL

Peixe Gratinado c/ Legumes e Ervas Frescas

### VEGETARIANO

Frittata de Pimentos Assados

### GUARNIÇÃO

Arroz - Couve

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Creme de Chu-chu

### PRINCIPAL

Noodles asiáticos de frango

### VEGETARIANO

Arroz Frito Asiatico

### GUARNIÇÃO

Noodles - vegetais salteados

### SOBREMESA

Fruta Fresca





## CANTINA

NOVEMBRO 13-17

**Complementado com buffet de saladas**

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Creme de Couve Flor

### PRINCIPAL

Mac N` Cheese com Bacon **Glúten**

### GRILL

Bife Frango / Entremeada Porco

### VEGETARIANO

Quiche de Legumes e Soja **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Batata Assada – Milho – Beterraba

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de Ervilhas

### PRINCIPAL

Filetes de Peixe Panado

### GRILL

Bife de Novilho / Maruca / Salsicha Toscana

### VEGETARIANO

Chili vegetariano

### GUARNIÇÃO

Arroz – Bróculos – Ervilhas

### SOBREMESA

Gelatina **Glúten**

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de legumes

### PRINCIPAL

Peito de Peru c/ molho de cogumelos

### GRILL

Bife de peru / Secretos de Porco

### VEGETARIANO

Ovos escalfados com ervilhas

### GUARNIÇÃO

Massa **Glúten** – Vegetais assados

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Canja de Galinha **Glúten**

### PRINCIPAL

Peixe Gratinado c/ Legumes e Ervas Frescas

### GRILL

Coxas de Frango / Robalo / Febras

### VEGETARIANO

Frittata de Pimentos Assados

### GUARNIÇÃO

Batata Doce - Arroz de Ervilhas – Couve Flor Assada

### SOBREMESA

Pudim de Ovos **Glúten**

## 6ª FEIRA

### SOPA

Creme de Abóbora

### PRINCIPAL

Noodles asiáticos de frango c/ molho teriyaky

### GRILL

Bacalhau / Salsicha Fresca

### VEGETARIANO

Arroz Frito asiático com Ovo

### GUARNIÇÃO

Noodles – vegetais salteados

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## MERENDAS

NOVEMBRO 13-17

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

### 2ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha de aveia **Glúten**

#### TARDE

Chocolate Quente & Madalenas **Glúten**

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Aveia **Glúten**

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

### 3ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha maria **Glúten**

#### TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães **Glúten**

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, Bolacha Maria **Glúten**

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

### 4ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada **Glúten**

#### TARDE

Leite com cereais **Glúten**

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta, Puré de Fruta & Bolacha de Torrada **Glúten**

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

### 5ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de arroz

#### TARDE

Pão branco com queijo ou fiambre e Leite **Glúten**

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Fruta, Bolacha arroz **Glúten**

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

### 6ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral **Glúten**

#### TARDE

Pizza e Sumo de fruta **Glúten**

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha integral **Glúten**

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**



## CRECHE

NOVEMBRO 20-24

**Complementado com buffet de saladas**

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Curgete

### PRINCIPAL

Novilho grelhado

### GUARNIÇÃO

Massa - Cenoura

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de vegetais

### PRINCIPAL

Salmão Assado

### GUARNIÇÃO

Arroz – Milho

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de Cenoura

### PRINCIPAL

Peito de Frango no forno

### GUARNIÇÃO

Pure de batata - Brócolos

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Abóbora

### PRINCIPAL

Pescada Cozida

### GUARNIÇÃO

Batata doce – Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Canja de galinha **Glúten**

### PRINCIPAL

Peru Assado

### GUARNIÇÃO

Esparguete – Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## JARDIM DE INFÂNCIA

NOVEMBRO 20-24

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Curgete

### PRINCIPAL

Esparguete Carbonara **Glúten**

### VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Tofu

### GUARNIÇÃO

Massa - Cenoura

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de vegetais

### PRINCIPAL

Salmão Assado

### GUARNIÇÃO

Lasanha de beringela **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Arroz – Milho

### SOBREMESA

Gelatina

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de cenoura

### PRINCIPAL

Empadão de Carne

### VEGETARIANO

Empadão vegetariano

### GUARNIÇÃO

Puré de Batata - Brócolos

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Abóbora

### PRINCIPAL

Pescada Cozida

### VEGETARIANO

Salada quente com ovo **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Batata Doce – Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Canja de galinha

### PRINCIPAL

Frango panado

### VEGETARIANO

Tarte de Espinafres & Cogumelos assados **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Arroz – Feijao verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## PRIMEIRO CICLO

NOVEMBRO 20-24

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Curgete

### PRINCIPAL

Esparguete Carbonara **Glúten**

### VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Tofu

### GUARNIÇÃO

Massa - Cenoura

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de vegetais

### PRINCIPAL

Enchiladas de frango

### GUARNIÇÃO

Lasanha de beringela **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Arroz – Milho

### SOBREMESA

Gelatina

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de cenoura

### PRINCIPAL

Empadão de Carne

### VEGETARIANO

Empadão vegetariano

### GUARNIÇÃO

Puré de Batata - Brócolos

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Abóbora

### PRINCIPAL

Lombos de pescada ao vapor c/ molho ervas

### VEGETARIANO

Salada quente com ovo **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Batata Doce – Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Canja de galinha

### PRINCIPAL

Frango panado

### VEGETARIANO

Tarte de Espinafres & Cogumelos assados **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Batata Frita – Feijao verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## CANTINA

NOVEMBRO 20-24

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

SOPA  
Sopa de Feijão

PRINCIPAL  
Esparguete Carbonara **Glúten**

GRILL  
Bife Frango / Entremeada Porco

VEGETARIANO  
Crepes de legumes c/ molho agri doce

GUARNIÇÃO  
Massa **Glúten** - Batata assada - Cenoura

SOBREMESA  
Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

SOPA  
Creme de vegetais

PRINCIPAL  
Enchiladas de frango

GRILL  
Bife de novilho / Maruca / Salsicha Toscana

VEGETARIANO  
Lasanha de vegetais **Glúten**

GUARNIÇÃO  
Arroz **Glúten** - Milho

SOBREMESA  
Panacota

## 4ª FEIRA

SOPA  
Caldo Verde

PRINCIPAL  
Empadão de Carne

GRILL  
Bife de peru / Secretos de Porco

VEGETARIANO  
Empadão vegetariano

GUARNIÇÃO  
Puré de batata - Brócolos

SOBREMESA  
Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

SOPA  
Creme de Abóbora

PRINCIPAL  
Lombos de pescada ao vapor c/ molho ervas

GRILL  
Coxas de Frango / Robalo / Febras

VEGETARIANO  
Salada quente com ovo **Glúten**

GUARNIÇÃO  
Arroz Jasmin - Beterraba assada

SOBREMESA  
Arroz doce

## 6ª FEIRA

SOPA  
Canja de galinha

PRINCIPAL  
Frango panado

GRILL  
Salmao / Salsisha Fresca

VEGETARIANO  
Tarte Espinafres & Cogumelos assados **Glúten**

GUARNIÇÃO  
Batata Assada - Cenouras glaceadas - Couve de Bruxelas

SOBREMESA  
Fruta fresca



## MERENDAS

NOVEMBRO 20-24

**Complementado com buffet de saladas**

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha de Aveia **Glúten**

### TARDE

Chocolate Quente & Madalenas **Glúten**

### CRECHE

### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia **Glúten**

### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

## 3ª FEIRA

### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria **Glúten**

### TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães **Glúten**

### CRECHE

### MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, Bolacha Maria **Glúten**

### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

## 4ª FEIRA

### MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada **Glúten**

### TARDE

Leite com cereais & Banana **Glúten**

### CRECHE

### MANHÃ

Fruta, Puré de Fruta & Bolacha Torrada **Glúten**

### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

## 5ª FEIRA

### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de arroz

### TARDE

Leite e Pão com queijo ou fiambre **Glúten**

### CRECHE

### MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Fruta, Bolacha de arroz **Glúten**

### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

## 6ª FEIRA

### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral **Glúten**

### TARDE

Sumo de Fruta e Bolo de cenoura **Glúten**

### CRECHE

### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria **Glúten**

### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**



## CRECHE

27 NOV – 1 DEZ

**Complementado com buffet de saladas**

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Creme de Curgete

### PRINCIPAL

Frango grelhado

### GUARNIÇÃO

Batata assada – Milho

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de Legumes

### PRINCIPAL

Robalo Assado

### GUARNIÇÃO

Batata doce - Cenoura cozida

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 4ª FEIRA

### SOPA

Canja

### PRINCIPAL

Pato desfiado

### GUARNIÇÃO

Arroz – Curgete

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Brócolos

### PRINCIPAL

Salmão Cozido

### GUARNIÇÃO

Massa - Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de abobora

### PRINCIPAL

Peru Grelhado

### GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca





## JARDIM DE INFÂNCIA

27 NOV – 1 DEZ

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Curgete

### PRINCIPAL

Frango Grelhado **Glúten**

### VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Tofu

### GUARNIÇÃO

Batata assada - Milho

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de vegetais

### PRINCIPAL

Robalo Assado

### GUARNIÇÃO

Caril de Abóbora & Espinafres

### GUARNIÇÃO

Batata doce – Cenoura cozida

### SOBREMESA

Arroz doce

## 4ª FEIRA

### SOPA

Canja

### PRINCIPAL

Arroz de Pato

### VEGETARIANO

Ovos rancheiros

### GUARNIÇÃO

Arroz – Curgete

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Brócolos

### PRINCIPAL

Massa Mediterrânea de Atum

### VEGETARIANO

Hambúrguer vegetariano

### GUARNIÇÃO

Massa - Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Abóbora

### PRINCIPAL

Pizza **Glúten**

### VEGETARIANO

Pizza Vegetariana **Glúten**

### GUARNIÇÃO

### SOBREMESA

Fruta fresca



## PRIMEIRO CICLO

27 NOV – 1 DEZ

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Curgete

### PRINCIPAL

Frango assado c/ molho limao

### VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Tofu

### GUARNIÇÃO

Batata assada - Milho

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de vegetais

### PRINCIPAL

Jardineira de novilho

### GUARNIÇÃO

Caril de Abóbora & Espinafres

### GUARNIÇÃO

Batata doce – Cenoura cozida

### SOBREMESA

Arroz doce

## 4ª FEIRA

### SOPA

Canja

### PRINCIPAL

Arroz de Pato

### VEGETARIANO

Ovos rancheiros

### GUARNIÇÃO

Arroz – Curgete

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Brócolos

### PRINCIPAL

Massa com molho de tomate e atum

### VEGETARIANO

Hambúrguer vegetariano

### GUARNIÇÃO

Massa - Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Abóbora

### PRINCIPAL

Pizza **Glúten**

### VEGETARIANO

Pizza Vegetariana **Glúten**

### GUARNIÇÃO

### SOBREMESA

Fruta fresca



## CANTINA

27 NOV – 1 DEZ

**Complementado com buffet de saladas**

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Feijão

### PRINCIPAL

Frango assado c/ molho piri-piri ou limão

### GRILL

Bife Frango / Entremeada Porco

### VEGETARIANO

Noodles com tofu e molho de soja

### GUARNIÇÃO

Batata frita – Cenoura

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Crème de Legumes

### INTERNACIONAL

Jardineira de novilho

### GRILL

Bife de novilho / Maruca / Salsicha Toscana

### VEGETARIANO

Caril de Abóbora & Espinafres

### GUARNIÇÃO

Arroz ao Vapor - Milho

### SOBREMESA

Gelatina

## 4ª FEIRA

### SOPA

Canja

### PRINCIPAL

Arroz de Pato

### GRILL

Bife de peru / Secretos de Porco

### VEGETARIANO

Ovos rancheiros

### GUARNIÇÃO

Arroz – Beterraba Assada

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Crème de Brócolos

### INTERNACIONAL

Massa com molho de tomate e atum

### GRILL

Coxas de Frango / Robalo / Febras

### VEGETARIANO

Hambúrguer vegetariano

### GUARNIÇÃO

Massa – Ervilhas **Glúten**

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Tomate

### PRINCIPAL

Pizza **Glúten**

### GRILL

Bacalhau / Salsicha Fresca

### VEGETARIANO

Pizza Vegetariana **Glúten**

### GUARNIÇÃO

Pão de Allho – Salada de Batata com Maionese

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## MERENDAS

27 NOV – 1 DEZ

**Complementado com buffet de saladas**

\*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

### 2ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha de Aveia **Glúten**

#### TARDE

Chocolate Quente & Madalenas **Glúten**

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia **Glúten**

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

### 3ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria **Glúten**

#### TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães **Glúten**

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, Bolacha Maria **Glúten**

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

### 4ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada **Glúten**

#### TARDE

Leite com cereais & Banana **Glúten**

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta, Puré de Fruta & Bolacha Torrada **Glúten**

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

### 5ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Arroz

#### TARDE

Leite e Pão com queijo ou fiambre **Glúten**

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Fruta, Bolacha de Arroz **Glúten**

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**

### 6ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral **Glúten**

#### TARDE

Sumo de Fruta e Panquecas **Glúten**

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Integral **Glúten**

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite **Glúten**