



CRECHE

janeiro 1-5

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

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
Creme de Cenoura

PRINCIPAL
Novilho Estufado

GUARNIÇÃO
Esparguete **Glúten** - Brócolos

SOBREMESA
Fruta fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

janeiro 1-5

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

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
Creme de Cenoura

PRINCIPAL
Almondegas de Novilho

VEGETARIANO
Hash de Batata Doce

GUARNIÇÃO
Esparguete - Brócolos

SOBREMESA
Fruta Fresca



Primeiro Ciclo

janeiro 1-5

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

3ª FEIRA

SOPA
Canja de Galinha

PRINCIPAL
Strogonoff Frango

VEGETARIANO
Mac'n Cheese **Glúten**

SOBREMESA
Arroz Branco - Cenoura

SOBREMESA
Pudim de Ovos

4ª FEIRA

SOPA
Creme de Legumes

PRINCIPAL
Peito de Peru c/ Molho de Cogumelos

VEGETARIANO
Ovos Rancheiros

GUARNIÇÃO
Batata assada **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
Creme de Cenoura

PRINCIPAL
Bolonesa de Novilho

VEGETARIANO
Hash de Batata Doce

GUARNIÇÃO
Esparguete - Brócolos

SOBREMESA
Fruta Fresca



Cantina

janeiro 1-5

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

3ª FEIRA

SOPA
Canja de Galinha

PRINCIPAL
Strogonoff Frango

GRILL
Bife de Novilho / Maruca / Salsicha Toscana

VEGETARIANO
Mac'n 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
Creme de Cenoura

PRINCIPAL
Bolonesa de Novilho

GRILL
Bife Frango / Entremeada Porco

VEGETARIANO
Hash de Batata Doce

GUARNIÇÃO
Massa **Glúten**- Milho

SOBREMESA
Fruta Fresca



MERENDAS

janeiro 1-5

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

CRECHE

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

janeiro 8-12

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

janeiro 8-12

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

janeiro 8-12

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

janeiro 8-12

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/ vegetais

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

janeiro 8-12

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, 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

Pão branco com queijo ou fiambre e Leite **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

Pizza e Sumo de fruta **Glúten**

CRECHE

MANHÃ

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

TARDE

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



CRECHE

Janeiro 15 -19

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

Janeiro 15 -19

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

Janeiro 15 -19

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
Almondegas de novilho

GUARNIÇÃO
Lasanha de beringela **Glúten**

GUARNIÇÃO
Massa - 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

Janeiro 15 -19

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
Almondégas de novilho

GRILL
Bife de novilho / Maruca / Salsicha Toscana

VEGETARIANO
Lasanha de vegetais **Glúten**

GUARNIÇÃO
Massa **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

Janeiro 15 -19

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, 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 & Banana **Glúten**

CRECHE

MANHÃ

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

CRECHE

MANHÃ

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

TARDE

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



CRECHE

Janeiro 22 -26

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
Massa - Brócolos

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

Janeiro 22 -26

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA
Crème de Cenoura

PRINCIPAL
Novilho Estufado

VEGETARIANO
Hash de Batata doce

GUARNIÇÃO
Esparguete - Brócolos

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
Alho frances a bras

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

Janeiro 22 -26

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA
Crème de Cenoura

PRINCIPAL
Carne à Bolonesa

GUARNIÇÕES
Massa - Brócolos

VEGETARIANO
Hash de Batata Doce

SOBREMESA
Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA
Crème 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
Alho frances a bras

GUARNIÇÃO
Arroz - Curgete

SOBREMESA
Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA
Crème 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

Janeiro 22 -26

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Crème de Cenoura

PRINCIPAL

Carna à Bolonhesa

GRILL

Bife de Frango / Entremeada de Porco

GUARNIÇÕES

Massa - Brócolos

VEGETARIANO

Hash de Batata Doce

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

Alho frances a bras

GUARNIÇÃO

Arroz - Beterraba Assada

SOBREMESA

Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

INTERNACIONAL

Massa com molho de tomate e atum

GRILL

Coxas de Frango / Robalo / Febras

VEGETARIANO

Hambúguer vegetariano

GUARNIÇÃO

Massa - Ervilhas **Glúten**

SOBREMESA

Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA

Sopa de Tomate

PRINCIPAL

Pizza **Glúten**

GRILL

Bacalhau / Salsisha Fresca

VEGETARIANO

Pizza Vegetariana **Glúten**

GUARNIÇÃO

Pao de Allho - Salada de Batata com Maionese

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

Janeiro 22 -26

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, 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 & Banana **Glúten**

CRECHE

MANHÃ

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

CRECHE

MANHÃ

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

TARDE

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



CRECHE

JAN 22 – fev 02

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Crème de Brócolos

PRINCIPAL

Novilho Estifado com Legumes

GUARNIÇÕES

Arroz - Brócolos

SOBREMESA

Frutas 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

Creme de Cenoura

PRINCIPAL

Novilho Estufado

GUARNIÇÃO

Esparguete **Glúten** - Brócolos

SOBREMESA

Fruta fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

JAN 22 – fev 02

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA
Crème de Brócolos

PRINCIPAL
Novilho Estufado com Legumes

VEGETARIANO
Quiche de Legumes

GUARNIÇÕES
Arroz - 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
Creme de Cenoura

PRINCIPAL
Almondegas de Novilho

VEGETARIANO
Hash de Batata Doce

GUARNIÇÃO
Esparguete - Brócolos

SOBREMESA
Fruta Fresca



Primeiro Ciclo

JAN 22 – fev 02

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA
Crème de Brócolos

PRINCIPAL
Novilho Estufado com Legumes

VEGETARIANO
Quiche de Legumes

GUARNIÇÕES
Arroz - Brócolos

SOBREMESA
Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA
Canja de Galinha

PRINCIPAL
Strogonoff Frango

VEGETARIANO
Mac'n Cheese **Glúten**

SOBREMESA
Arroz Branco - Cenoura

SOBREMESA
Pudim de Ovos

4ª FEIRA

SOPA
Creme de Legumes

PRINCIPAL
Peito de Peru c/ Molho de Cogumelos

VEGETARIANO
Ovos Rancheiros

GUARNIÇÃO
Batata assada **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
Creme de Cenoura

PRINCIPAL
Bolonesa de Novilho

VEGETARIANO
Hash de Batata Doce

GUARNIÇÃO
Esparguete - Brócolos

SOBREMESA
Fruta Fresca



Cantina

JAN 22 – fev 02

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Crème de Brócolos

PRINCIPAL

Novilho Estufado com Legumes

VEGETARIANO

Quiche de Legumes

GRILL

Bife de Frango / Entremeada

GUARNIÇÃO

Arroz - Brócolos

SOBREMESA

Fruta fresca

3ª FEIRA

SOPA

Canja de Galinha

PRINCIPAL

Strogonoff Frango

GRILL

Bife de Novilho / Maruca / Salsicha Toscana

VEGETARIANO

Mac'n 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

Creme de Cenoura

PRINCIPAL

Bolonhesa de Novilho

GRILL

Bife Frango / Entremeada Porco

VEGETARIANO

Hash de Batata Doce

GUARNIÇÃO

Massa **Glúten**- Milho

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

JAN 22 – fev 02

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, 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 & Banana **Glúten**

CRECHE

MANHÃ

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

CRECHE

MANHÃ

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

TARDE

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