

SOBRE ALERGIAS

INFORMAÇÕES SOBRE ALERGIAS

- Todos os itens do menu são rotulados com alergias, bem como o menu semanal;
- Lembre-se: se você tem alergia ou intolerância alimentar pergunte antes de escolher.



Crustaceans



Eggs



Tree Nuts



Celery



Molluscs



Mustard



Lupin



Peanuts



Soybeans



Milk



Fish



Gluten



**Sulphur
Dioxide**



**Sesame
Seeds**

CRECHE SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	FERIADO	Brócolos	Canja de Galinha	FERIADO	Legumes
PRINCIPAL		Pescada cozida	Peru Assado		Arroz de frango
VEGETARIANO		Estufado de tofu	Omelete assado		Arroz primavera com cubos de seitan
GUARNIÇÕES		Arroz Ervilha Cenoura	Batata sautee Curgete		Milho & Ervilha
SOBREMESA		Fruta Fresca	Fruta Fresca		Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



JARDIM DE INFÂNCIA SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	FERIADO	Brócolos	Canja de Galinha	FERIADO	Legumes
PRINCIPAL		Pescada cozida	Peru Assado		Arroz de frango
VEGETARIANO		Estufado de tofu	Omelete assado		Arroz primavera com cubos de seitan
GUARNIÇÕES		Arroz Ervilha Cenoura	Batata sautee Curgete		Milho & Ervilha
SOBREMESA		Fruta Fresca	Fruta Fresca		Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



PRIMÁRIA SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS	QUINTA	SEXTA
SOPA	FERIADO	Brócolos	Canja de Galinha	FERIADO	Legumes
PRINCIPAL		Peixe Branco com Molho de Tomate e Azeitonas	Cheeseburger		Caçarola Mexicana de frango e milho
VEGETARIANO		Estufado Koreano de Tofu	Mac n' cheese		Alho francês à Brás
GUARNIÇÕES		Arroz Ervilha Cenoura assada	Batata assada Milho tostado Broccoli		Legumes salteados
SOBREMESA		Fruta Fresca	Fruta Fresca & Brownie de chocolate		Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



CANTINA SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS	QUINTA	SEXTA
SOPA	FERIADO	Brócolos	Canja de Galinha	FERIADO	Legumes
MAIN		Estufado de frango à Toscana	Bacalhau à Brás		Caçarola Mexicana de frango e milho
STREET FOOD		Panados de frango	Burger bar		Shawarma de Pulled pork, molho de alho
GRILL		Peixe Branco com Molho de Tomate e Azeitonas	Espetada de frango com chimichurri		Peixe do dia grelhado
VEGETARIANO		Estufado Koreano de Tofu	Mac n' cheese		Alho francês à Brás
GUARNIÇÕES		Arroz Ervilha Cenoura assada	Batata wedges Brócolos assados Milho tostado		Arroz Stir-fry de legumes
SOBREMESA		Fruta Fresca	Fruta Fresca & Brownie de chocolate		Fruta Fresca & logurtes

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



SALAD BAR SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	FERIADO	Salada de Massa BLT Beringela caponata	Salada de lentilha, beterraba, rúcula & Cenoura Salada de pepino fresco, rabanete e maçã verde	FERIADO	Salada Grega com Fusilli Salada de feijão à Mexicana
SALADAS CRUAS		Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa		Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CRECHE & JI SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	FERIADO	Banana	Palitos de cenoura com queijo edam	FERIADO	Seleção de Frutas
SNACK TARDE CRECHE		Papa s/ Açúcar logurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite		Bolacha de arroz ou milho com queijo crème Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA		Granola (nut free) logurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite		Bolacha de arroz ou milho com queijo crème Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CANTINA SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	FERIADO	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Água e Sal Leite achocolatado	FERIADO	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Leite branco
SNACK TARDE		Pão de Leite com Queijo ou Fiambre	Seleção de Sandes e Wraps		Pão de Forma Fofinho c/ Fiambre de Peru

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



CRECHE SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos e Queijo	Minestrone	FERIADO	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Novilho estufado	Pescada assada		Frango estufado	Salmão assado
VEGETARIANO	Seitan estufado	Estufado de grão		Hamburguer de espinafre assado	Ovos mexidos com legumes
GUARNIÇÕES	Massa Milho Couve flor	Batata cozida Brócolos		Arroz Curgete	Massa Couve
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca		Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



JARDIM DE INFÂNCIA SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos e Queijo	Minestrone	FERIADO	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Novilho estufado	Pescada assada		Frango estufado	Salmão assado
VEGETARIANO	Seitan estufado	Estufado de grão		Hamburguer de espinafre assado	Ovos mexidos com legumes
GUARNIÇÕES	Massa Milho Couve flor	Batata cozida Brócolos		Arroz Curgete	Massa Couve
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca		Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



PRIMÁRIA SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos e Queijo	Minestrone	FERIADO	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Novilho estufado & Cenoura	Pescada assada		Estufado de frango & Feijão	Linguini com Salmão & Rúcula
VEGETARIANO	Paella vegetariana & seitan	Estufado de grão		Hamburguer de espinafre assado	Ovos mexidos com legumes
GUARNIÇÕES	Massa Fusilli Curgette assada Couve flor assada	Batata cozida Milho doce Brócolos		Arroz com ervas Curgete	Cenoura assada
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Arroz doce		Fruta fresca	Fruta Fresca & Iogurte

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



CANTINA SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos e Queijo	Minestrone	FERIADO	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Novilho estufado & cenoura	Perna de Peru Jerk		Estufado de frango & Feijão	Linguini com Salmão & Rúcula
STREET FOOD	Frango “Korma”	<i>Yakissoba</i> de frango		Bahn Vietnamita	Bar de Noodles Coreano
GRILL	Bifes de frango, ervas	Pescada, alcaparras & limão		Espetadas de peru, molho mostarda e mel	Febras, barbecue
VEGETARIANO	Paella vegetariana & seitan	Estufado de grão		Hamburguer de espinafre, iogurte & hortelã	Caril Katsu de Tofu Crocante
GUARNIÇÕES	Massa Fusilli Curgette assada Couve flor assada	Batata assada com paprika Milho doce Brócolos		Arroz com ervas Curgete Beringela	Massa Couve Cenoura assada
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Arroz doce		Fruta fresca	Fruta Fresca & logurte

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



SALAD BAR MENU WEEK 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	<p>Couve flor assada com uva red e funcho</p> <p>Salada panzanella</p>	<p>Salada de Arroz Selvagem com feta, maçãs, sementes de romã e rúcula</p> <p>Salada César Clássica</p>	FERIADO	<p>Couve lombardo com bacon, ovos, molho Rosé</p> <p>Salada marroquina de beringela e grão-de-bico</p>	<p>Salada Fatuche</p> <p>Salada Toscana de feijão branco</p>
SALADAS CRUAS	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>		<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CRECHE & JI SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Banana	FERIADO	Pêra	Seleção de Frutas
SNACK TARDE CRECHE	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Papa s/ Açúcar iogurte natural		Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolo de maçã com aveia Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Granola (nut free) iogurte natural		Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolo de maçã com aveia Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CANTINA SEMANA 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	FERIADO	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Leite
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre		Carcaça mista ou Queijo	Pao de forma c/ Queijo e Fiambre

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



CRECHE SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Creme de ervilha	Creme de abóbora	Creme de vegetais verdes	Batata & Alho frances
PRINCIPAL	Estufado de frango	Pescada grelhada	Bolonhesa de novilho	Massada de peixe	Frango assado
VEGETARIANO	Estufado de feijão branco & Espinafre	Seitan grelhado	Bolonhesa de soja e lentilhas	Massada de tofu	Frittata de vegetais e queijo
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Batata assada Milho	Massa Cenoura	Curgete	Arroz Ervilha
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



JARDIM DE INFÂNCIA SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Creme de ervilha	Creme de abóbora	Creme de vegetais verdes	Batata & Alho frances
PRINCIPAL	Estufado de frango	Pescada grelhada	Bolonhesa de novilho	Massada de peixe	Frango assado
VEGETARIANO	Estufado de feijão branco & Espinafre	Seitan grelhado	Bolonhesa de soja e lentilhas	Massada de tofu	Frittata de vegetais e queijo
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Batata assada Milho	Massa Cenoura	Curgete	Arroz Ervilha
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



PRIMÁRIA SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Creme de ervilha	Creme de abóbora	Creme de vegetais verdes	Batata & Alho frances
PRINCIPAL	Peru grelhado	Bacalhau à Brás	Bolonhesa de novilho	Cataplana de peixe	Frango piri-piri
VEGETARIANO	Stir-fry de tofu	Quiche de vegetais	Bolonhesa de Lentilhas	Strogonoff de soja & legumes	Frittata de vegetais e queijo
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Milho	Massa Cenoura	Arroz Curgete	Legumes salteados
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Crumble de maçã	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



CANTINA SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Creme de ervilha	Sopa de grão com legumes	Creme de vegetais verdes	Batata & alho francês
PRINCIPAL	Entrecosto estufado	Bacalhau à Brás	Bolonhesa de novilho	Strogonoff de frango	Frango piri-piri
STREET FOOD	Frango Caesar bar	Mac n' cheese com toppings	Frango Teriyaki & Brócolos	Cataplana de peixe	Mexican Nachos Bar
GRILL	Peru, alho francês	Coxa de frango, molho barbecue	Salsicha fresca, mel & laranja	Bifana, mostarda	Peixe do dia, molho soja & gengibre
VEGETARIANO	Stir-fry de tofu	Quiche de vegetais	Bolonhesa de Lentilhas	Strogonoff de soja & legumes	Tortilha espanhola de vegetais e queijo
GUARNIÇÕES	Batatinha assada Brócolos assados Milho doce	Arroz Abóbora assada Feijão verde salteado	Massa Couve-flor Ervilhas do jardim	Arroz Cenouras glaceadas com mel Curgete	Massa Legumes salteados
SOBREMESA	Fruta Fresca & iogurte	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Bolo de laranja e cenoura	Fruta Fresca	Fruta Fresca & iogurte

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



SALAD BAR SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	<p>Coleslaw</p> <p>Curgete laminada com hortelã, feijão verde e ricotta fresca</p>	<p>Salada Waldorf</p> <p>Salada grega com azeitona preta e queijo feta</p>	<p>Feijão frade ao vinagrete</p> <p>Batata Alemã</p>	<p>Salada oriental com legumes e molho teriyaki</p> <p>Salada verde com romã, rúcula e avocado</p>	<p>Salada de pepino com manga</p> <p>Legumes assados com hommus</p>
SALADAS CRUAS	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CRECHE & JI SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Banana	Palitos de pepino com queijo edam	Pêra	Seleção de Frutas
SNACK TARDE CRECHE	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Papa s/ Açúcar iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolacha de arroz ou milho com queijo crème Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Granola (nut free) iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolacha de arroz ou milho com queijo crème Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CANTINA SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Agua e Sal Leite achocolatado	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Leite
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre	Seleção de Sandes e Wraps	Carcaça mista ou queijo	Pão de Forma Fofinho c/ Fiambre de Peru

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



CRECHE SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes	Canja	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Frango grelhado	Bolonhesa de atum	Novilho estufado	Pescada cozida	Peru assado
VEGETARIANO	Tofu assado	Bolonhesa de soja	Estufado de grão	Hamburguer de cogumelos	Omelete de legumes
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Massa Curgete	Arroz Cenoura assada	Batatinha assada Ervilha	Massa Milho
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



JARDIM DE INFÂNCIA SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes	Canja	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Frango grelhado	Bolonhesa de atum	Novilho estufado	Pescada cozida	Peru assado
VEGETARIANO	Tofu assado	Bolonhesa de soja	Estufado de grão	Hamburguer de cogumelos	Omelete de legumes
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Massa Curgete	Arroz Cenoura assada	Batatinha assada Ervilha	Massa Milho
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



PRIMÁRIA SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes	Canja	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Chili con carne	Bolonhesa de atum	Arroz de pato	Pescada grelhada	Pizza fiambre e queijo
VEGETARIANO	Chilli de Soja & Queijo Cheddar	Burrito vegetariano	Dahl de Lentilhas	Risoto de cogumelos & Cebola frita	Pizza vegetariana
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Massa Curgete	Arroz Cenoura assada	Batatinha assada Ervilha	Massa Milho
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta fresca & Banoffee	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



CANTINA SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes	Canja	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Chili con carne	Bolonhesa de atum	Arroz de pato	Massa de frango gratinada	Frango assado com limão e ervas
STREET FOOD	Paella de Frango com legumes	Frango glaceado asiático (mel e soja)	Fish & Chips	Cubos suíno agri-doce & Ananás	Pizza fiambre e queijo
GRILL	Peru, pesto de manjeriço nut-free	Salsicha fresca, vinagrete	Bife de Frango, iogurte	Novilho, Chimichurri	Peixe do dia, Gremolata
VEGETARIANO	Chilli de Soja & Queijo Cheddar	Burrito vegetariano	Dahl de Lentilhas	Risoto de cogumelos & Cebola frita	Pizza vegetariana
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos Couve flor	Massa Curgete assada Milho tostado	Batata frita Cenoura assada Vagem salteada	Batata wedges Ervilha Couve ao vapor	Massa Stir-fry de legumes
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta fresca	Fruta fresca & Banoffee	Fruta Fresca	Fruta fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



SALAD BAR SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	<p>Salada verde com ameixa assada, rúcula & tomate cherry</p> <p>Salada Mediterrânea & Beringela</p>	<p>Salada italiana de legumes</p> <p>Tabbouleh</p>	<p>Salada de brócolos, maçã, iogurte e uva passas</p> <p>Salada Primavera</p>	<p>Couscous c/ Legumes da época</p> <p>Salada Taco mexicano</p>	<p>Salada de Beterraba cozida, maçã, queijo azul & Balsâmico</p> <p>Vagem, Radicchio, Espargos & sementes</p>
SALADAS CRUAS	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CRECHE & JI SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Banana	Tangerina	Pêra	Seleção de Frutas
SNACK TARDE CRECHE	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Papa s/ Açúcar iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolo de banana com aveia Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Granola (nut free) iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolo de banana com aveia Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CANTINA SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Água e Sal Leite achocolatado	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Leite
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre	Bolo de laranja	Carcaça mista ou Queijo	Pão de Forma Fofinho c/ Fiambre de Peru

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

