

## 10 A 14 FEVEREIRO

|          |             |  | KCAL            |
|----------|-------------|--|-----------------|
| 2ª.Feira | Sopa        | Cenoura c/ Couve Coração <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  | 80,1            |
|          | Berçário    | Sopa de Cenoura e Couve coração c/ Peru  | 106,4           |
|          | Creche      | Bife de Peru Grelhado c/ arroz de cenoura, salada  | 230,9           |
|          | Vegetariano | Arroz de Soja c/ Brócolos, Cenoura e Milho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>                                | 312,2           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época   | 49,7 //<br>35,3 |
| 3ª.Feira | Sopa        | Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>   | 87,3            |
|          | Berçário    | Sopa de Nabiças c/ Pescada <sup>(2)(4)(14)</sup>   | 107,4           |
|          | Creche      | Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup>                | 171,3           |
|          | Vegetariano | Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Feijão Verde <sup>(3)</sup>                           | 196,6           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  | 49,7 //<br>60,0 |
| 4ª.Feira | Sopa        | Alho Francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>   | 73,7            |
|          | Berçário    | Sopa de Alho Francês c/ Carne de Vaca <sup>(9)</sup>   | 101,8           |
|          | Creche      | Carne de Vaca Estufada Simples c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e brócolos cozidos               | 261,8           |
|          | Vegetariano | Feijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos <sup>(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e brócolos | 325,1           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época   | 49,7 //<br>35,3 |
| 5ª.Feira | Sopa        | Feijão c/ Lombardo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  | 104,8           |
|          | Berçário    | Sopa de Lombardo c/ Abrótea <sup>(2)(4)(14)</sup>  | 102,1           |
|          | Creche      | Douradinhos no Forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ arroz de tomate e salada                    | 286,9           |
|          | Vegetariano | Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Curgete, arroz branco   | 290,6           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época   | 49,7 //<br>35,3 |
| 6ª.Feira | Sopa        | Espinafres c/ Massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>  | 103,8           |
|          | Berçário    | Sopa de Espinafres c/ Frango <sup>(9)</sup>  | 96,5            |
|          | Creche      | Ranchinho de Frango c/ Massa e Grão <sup>(1)(3)(6)</sup>   | 286,0           |
|          | Vegetariano | Ranchinho de Legumes (grão, macarrão, lombardo, cenoura, cogumelos) <sup>(1)(3)(6)(12)</sup>       | 248,0           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época   | 49,7 //<br>35,3 |

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

VOZ DO OPERÁRIO\_Creche

*As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos*

|          |             | KCAL  |                 |
|----------|-------------|---|-----------------|
| 2ª.Feira | Sopa        | Legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>   | 60,8            |
|          | Berçário    | Sopa de Legumes c/ Carne de Vaca <sup>(9)</sup>   | 88,9            |
|          | Creche      | Bife de Frango Grelhado c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada                     | 178,8           |
|          | Vegetariano | Bolonhesa de Soja <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup> , salada                                  | 271,1           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 3ª.Feira | Sopa        | Feijão Verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>   | 82,4            |
|          | Berçário    | Sopa de Feijão Verde c/ Escamudo <sup>(2)(4)(14)</sup>                                  | 102,5           |
|          | Creche      | Lombinhos de Escamudo Assados <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ batata assada e brócolos cozidos | 180,5           |
|          | Vegetariano | Ervilhas Guisadas c/ Feijão Verde, Milho e Cenoura, batata assada                       | 209,6           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 4ª.Feira | Sopa        | Creme de Abóbora <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>   | 62,6            |
|          | Berçário    | Sopa de Abóbora c/ Peru   | 88,9            |
|          | Creche      | Carne de Peru Estufada Simples c/ massa <sup>(1)(3)(6)</sup> e cenoura                  | 214,5           |
|          | Vegetariano | Grão Salteado c/ Lombardo, Tomate, Cenoura e Massa <sup>(1)(3)(6)</sup>                 | 264,1           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 5ª.Feira | Sopa        | Feijão c/ Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  | 109,5           |
|          | Berçário    | Sopa de Nabiças c/ Pescada <sup>(2)(4)(14)</sup>  | 107,4           |
|          | Creche      | Pescada Cozida c/ Ovo <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , batata, feijão verde e cenoura cozidos | 205,5           |
|          | Vegetariano | Alho Francês à Brás <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(13)</sup> , salada                         | 331,6           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 6ª.Feira | Sopa        | Lombardo e Cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                       | 75,3            |
|          | Berçário    | Sopa de Lombardo e Cenoura c/ Frango  | 102,1           |
|          | Creche      | Perna de Frango Corada c/ arroz de ervilhas e salada                                    | 333,4           |
|          | Vegetariano | Feijão Branco Estufado c/ Abóbora e Espinafres <sup>(9)</sup> , arroz                   | 334,6           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

VOZ DO OPERÁRIO\_Creche

*As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos*

## 24 A 28 FEVEREIRO

|          |             | KCAL  |                 |
|----------|-------------|---|-----------------|
| 2ª.Feira | Sopa        | Ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>   | 74,3            |
|          | Berçário    | Sopa de Cenoura c/ Frango   | 89,4            |
|          | Creche      | Tirinhas de Frango Estufado c/ Cogumelos <sup>(12)</sup> , arroz de cenoura e salada        | 264,2           |
|          | Vegetariano | Ervilhas Estufadas c/ Tomate, Cogumelos, Milho e Cenoura <sup>(12)</sup> , arroz            | 232,5           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 3ª.Feira | Sopa        | Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>   | 85,8            |
|          | Berçário    | Sopa de Couve Coração c/ Abrótea <sup>(2)(4)(14)</sup>                                      | 100,2           |
|          | Creche      | Abrótea Estufada Simples <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ massa <sup>(1)(3)(6)</sup> e Salada       | 167,5           |
|          | Vegetariano | Soja Fina Estufada c/ Cenoura e Couve <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , massa <sup>(1)(3)(6)</sup> | 277,9           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                     | 49,7 //<br>60,0 |
| 4ª.Feira | Sopa        | Creme de Legumes c/ Massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>                             | 107,1           |
|          | Berçário    | Sopa de Alface c/ Carne de Vaca   | 99,6            |
|          | Creche      | Carne de Vaca Estufada Simples c/ Macedónia de batata e legumes                             | 273,2           |
|          | Vegetariano | Salada de Grão c/ Cenoura, Feijão Verde, Ovo <sup>(3)</sup> e Batata                        | 197,4           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 5ª.Feira | Sopa        | Lombardo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>   | 75,3            |
|          | Berçário    | Sopa de Lombardo c/ Pescada <sup>(2)(4)(14)</sup>   | 95,4            |
|          | Creche      | Arroz de Bacalhau c/ Tomate e Coentros <sup>(2)(4)(14)</sup> , salada                       | 195,6           |
|          | Vegetariano | Guisado de 2 Feijões c/ arroz de legumes <sup>(9)</sup>                                     | 335,4           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 6ª.Feira | Sopa        | Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  | 87,3            |
|          | Berçário    | Sopa de Nabiças c/ Peru   | 113,6           |
|          | Creche      | Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos <sup>(1)(3)(6)</sup>                                 | 189,4           |
|          | Vegetariano | Massinha de Lentilhas, Cenoura e Brócolos <sup>(1)(3)(6)</sup>                              | 259,7           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |

No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

VOZ DO OPERÁRIO\_Creche

*As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos*

# Ementa

## 03 A 07 MARÇO



|          |             |   | KCAL            |
|----------|-------------|---|-----------------|
| 2ª.Feira | Sopa        | Alho Francês c/ Cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>                     | 73,7            |
|          | Berçário    | Sopa de Alho Francês c/ Peru <sup>(9)</sup>                                   | 96,0            |
|          | Creche      | Bife de Peru Grelhado c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada             | 168,0           |
|          | Vegetariano | Esparguete guisada c/ Ervilhas, Milho e Cenoura <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada | 225,0           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 3ª.Feira | Sopa        | <i>Tolerância de Ponto<br/>Carnaval</i>                                       |                 |
|          | Berçário    |   |                 |
|          | Creche      |   |                 |
|          | Vegetariano |   |                 |
|          | Sobremesa   |   |                 |
| 4ª.Feira | Sopa        | Creme de Alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                | 71,7            |
|          | Berçário    | Sopa de Alface c/ Frango  | 150,4           |
|          | Creche      | Frango Estufado Simples c/ batata e cenoura cozidas                           | 181,8           |
|          | Vegetariano | Tortilha de Legumes <sup>(3)(7)(9)</sup>                                      | 191,1           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 5ª.Feira | Sopa        | Horta <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  | 84,5            |
|          | Berçário    | Sopa de Abóbora c/ Salmão <sup>(2)(4)(14)</sup>                               | 78,9            |
|          | Creche      | Massinha de Salmão <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(14)</sup> e salada                    | 332,4           |
|          | Vegetariano | Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros <sup>(1)(3)(6)</sup>            | 251,2           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 6ª.Feira | Sopa        | Feijão c/ Couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                | 104,7           |
|          | Berçário    | Sopa de Couve Coração c/ Peru   | 93,4            |
|          | Creche      | Peito de Peru Assado Simples c/ arroz branco e cenoura cozida                 | 206,3           |
|          | Vegetariano | Feijoada Vegetariana <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> c/ arroz branco                 | 390,5           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |

**No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança**

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

VOZ DO OPERÁRIO\_Creche

*As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos*

# Ementa

## 10 A 14 MARÇO



|          |             | KCAL   |                 |
|----------|-------------|--|-----------------|
| 2ª.Feira | Sopa        | Brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>  | 69,7            |
|          | Berçário    | Sopa de Brócolos c/ Carne de Vaca  | 97,8            |
|          | Creche      | Frango estufado ao natural c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada                     | 186,6           |
|          | Vegetariano | Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> e salada         | 254,3           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época   | 49,7 //<br>35,3 |
| 3ª.Feira | Sopa        | Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>   | 69,7            |
|          | Berçário    | Sopa de Espinafres c/ Abrótea <sup>(2)(4)(9)(14)</sup>                                     | 94,0            |
|          | Creche      | Salada de Red Fish c/ batata, cenoura e brócolos <sup>(2)(4)(14)</sup>                     | 182,7           |
|          | Vegetariano | Salada de Feijão Frade, Ovo, Batata, Cenoura e Brócolos <sup>(3)</sup> (quente)            | 177,3           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                    | 49,7 //<br>60,0 |
| 4ª.Feira | Sopa        | Feijão Branco c/ Couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                      | 111,4           |
|          | Berçário    | Sopa de Couve c/ Frango  | 106,9           |
|          | Creche      | Bifinhos de Frango Grelhados c/ massa <sup>(1)(3)(6)</sup> e cenoura cozida                | 179,7           |
|          | Vegetariano | Massa Estufada c/ Soja, Ervilhas e Cenoura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)(12)</sup>                 | 297,7           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época   | 49,7 //<br>35,3 |
| 5ª.Feira | Sopa        | Alho Francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>   | 73,7            |
|          | Berçário    | Sopa de Alho Francês c/ Pescada <sup>(4)(9)(14)</sup>                                      | 93,8            |
|          | Creche      | Filetes de Pescada no Forno <sup>(4)(14)</sup> c/ arroz de tomate e salada                 | 187,2           |
|          | Vegetariano | Feijão Branco Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos <sup>(9)(12)</sup> , arroz branco | 364,1           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época   | 49,7 //<br>35,3 |
| 6ª.Feira | Sopa        | Creme de Legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>   | 80,8            |
|          | Berçário    | Sopa Curgete c/ Peru   | 107,1           |
|          | Creche      | Peito de Peru Assado simples c/ batata e feijão verde cozidos                              | 189,4           |
|          | Vegetariano | Salteado de Legumes (cenoura, feijão verde, couve) e Grão c/ batata cozida                 | 255,2           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época   | 49,7 //<br>35,3 |

**No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança**

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

VOZ DO OPERÁRIO\_Creche

*As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos*

# Ementa

## 17 A 21 MARÇO



|          |             | KCAL  |                 |
|----------|-------------|---|-----------------|
| 2ª.Feira | Sopa        | Creme de Abóbora <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                   | 65,3            |
|          | Berçário    | Sopa de Abóbora c/ Peru   | 91,6            |
|          | Creche      | Arroz de Aves no Forno <sup>(3)</sup> , salada                                    | 223,3           |
|          | Vegetariano | Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos <sup>(3)</sup> , arroz de couve e cenoura        | 195,8           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 3ª.Feira | Sopa        | Lombardo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>   | 75,3            |
|          | Berçário    | Sopa de Lombardo c/ Fogonero <sup>(2)(4)(14)</sup>                                | 95,4            |
|          | Creche      | Medalhões de Fogonero no Forno c/ Tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> , batata e cenoura | 149,9           |
|          | Vegetariano | Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> , batata corada | 263,3           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 4ª.Feira | Sopa        | Feijão Verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                       | 82,4            |
|          | Berçário    | Sopa de Feijão Verde c/ Frango  | 109,2           |
|          | Creche      | Frango Guisado c/ Ervilhas e massa Penne <sup>(1)(3)(6)</sup>                     | 332,3           |
|          | Vegetariano | Lentilhas Estufadas c/ Legumes <sup>(9)</sup> , massa penne <sup>(1)(3)(6)</sup>  | 184,2           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 5ª.Feira | Sopa        | Grão c/ Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                    | 113,3           |
|          | Berçário    | Sopa de Nabiças c/ Pescada <sup>(4)(14)</sup>                                     | 94,2            |
|          | Creche      | Salada de Salmão c/ batata, cenoura e brócolos <sup>(4)(14)</sup>                 | 293,1           |
|          | Vegetariano | Salada de Ervilhas e Milho c/ batata, cenoura e brócolos                          | 211,5           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |
| 6ª.Feira | Sopa        | Creme de Alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                    | 64,2            |
|          | Berçário    | Sopa de Alface c/ Carne de Vaca   | 92,3            |
|          | Creche      | Carne de Vaca Estufada c/ arroz branco e salada                                   | 309,2           |
|          | Vegetariano | Chili de Cogumelos e Couve <sup>(12)</sup> c/ arroz branco e salada               | 209,4           |
|          | Sobremesa   | Fruta Passada / Fruta da Época  | 49,7 //<br>35,3 |

**No berçário, garantimos a preparação de sopas com ingredientes que respeitem a diversificação alimentar de cada criança**

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

VOZ DO OPERÁRIO\_Creche

*As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos*