



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

### Semana de 2 a 6 de Dezembro de 2024

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Espinafres	-	88	88
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (soja, feijão encarnado e milho) com arroz	6	350	403
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	-	46	64
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

## TER

SOPA	Caldo verde	-	78	78
VEGETARIANO	Macarronete com salmão desfiado, cenoura, feijão verde e milho	1, 4	419	488
HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e tomate	-	51	69
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	- / -	69 / 41	69 / 41
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293

## QUA

SOPA	Couve	-	118	118
VEGETARIANO	Arroz de frango com lombardo no forno	-	370	464
HORTÍCOLAS	Arroz de ervilhas e seitan no forno	1, 6	351	426
SOBREMESA	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com marmelada e fruta	1, 7	326	326

## QUI

SOPA	Creme de beterraba	-	106	106
VEGETARIANO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha e béchamel)	1, 4, 7	257	336
HORTÍCOLAS	Alho francês com natas (alho francês, batata palha e béchamel)	1, 7	242	281
SOBREMESA	Alface, cenoura e maçã	-	51	69
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	89 / 41	89 / 41
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

## SEX

SOPA	Cenoura	-	99	99
VEGETARIANO	Itália: Esparguete à bolonhesa (vitela)	1, 6	374	471
HORTÍCOLAS	Esparguete à bolonhesa (soja)	1, 6	261	352
SOBREMESA	Alface, tomate e pimentos	-	-	-
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

**Semana de 9 a 13 de Dezembro de 2024**

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C	
<b>SEG</b>	SOPA	Grelos	-	87	87
	VEGETARIANO	Hamburgueres de aves com fusili tricolor	1, 6, 12	271	335
	HORTÍCOLAS	Hamburgueres vegetarianos com fusili tricolor	1, 3, 7, 9	283	368
	SOBREMESA	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
<b>TER</b>	SOPA	Feijão manteiga	-	92	92
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	299	410
	HORTÍCOLAS	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	299	410
	SOBREMESA	Alface, tomate e cenoura	-	46	64
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
<b>QUA</b>	SOPA	Abóbora	-	83	83
	VEGETARIANO	Salada de cavala, batata e feijão frade	4	430	522
	HORTÍCOLAS	Salada de feijão frade, batata, brócolos e cenoura	-	412	461
	SOBREMESA	Alface, cenoura e beterraba	-	67	85
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326
<b>QUI</b>	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	102	102
	VEGETARIANO	Pernas de frango assado com arroz de cenoura	-	393	484
	HORTÍCOLAS	Seitan estufado com arroz de cenoura	1, 6	214	296
	SOBREMESA	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	69	91
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
<b>SEX</b>	SOPA	Alho francês com cenoura ralada e grão	-	110	110
	VEGETARIANO	Massada de pescada (cotovelinhos) com coentros	1, 4	143	206
	HORTÍCOLAS	Massada de grão, cenoura, brócolos e coentros	1	263	255
	SOBREMESA	Alface e couve roxa	-	47	67
	LANCHE	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365





# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

**Semana de 16 a 20 de Dezembro de 2024**

### SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Ervilhas com hortelã	-	87	87
	Roti de peru no forno com arroz de tomate	-	237	328
VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de tomate	6, 12	397	404
HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	-	85	105
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

### TER

SOPA	Creme de grão com coentros	-	107	107
	Filetes de pescada no forno com ervas de provence e batata assada	4	289	374
VEGETARIANO	Estufadinho de lentilhas com cenoura e batata	-	188	234
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

### QUA

SOPA	Agrião	-	57	57
	Salteado de tirinhas de vitela com legumes chineses e arroz	-	333	465
VEGETARIANO	Seitan salteado com legumes chineses e arroz	1, 6	320	379
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	-	75	93
SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	173 / 41	173 / 44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326

### QUI

SOPA	Creme de cenoura	-	85	85
	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	289	387
VEGETARIANO	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	298	387
HORTÍCOLAS	Alface	-	33	51
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

### SEX

SOPA	Espinafres	-	88	88
	Bacalhau espiritual (migas de bacalhau, batata palha, cenoura e bechamel)	4, 7	286	379
VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha, natas)	7	266	356
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	-	69	69*
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

**Semana de 23 a 27 de Dezembro de 2024**

### SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Feijão verde laminado	-	87	87
VEGETARIANO	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4, 7	333	380
HORTÍCOLAS	Empadão de lentilhas com espinafres (arroz)	7	272	338
SOBREMESA	Alface, tomate e milho	-	39	57
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

### TER

SOPA	Creme de cenoura	-	85	85
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	369
HORTÍCOLAS	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	369
SOBREMESA	Alface, cenoura e beterraba	-	59	80
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293

### QUA

SOPA				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				
LANCHE				

### QUI

SOPA	Lombardo	-	89	89
VEGETARIANO	Lascas de pescada no forno com tomate, orégãos e batata assada	4	252	353
HORTÍCOLAS	Soja estufada no forno com tomate, orégãos e batata assada	6	311	413
SOBREMESA	Couves-de-bruxelas e cenoura cozida	-	62	86
LANCHE	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	209 / 41	209 / 44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

### SEX

SOPA	Grão com agrião	-	120	120
VEGETARIANO	Bife de porco estufado com cogumelos e esparguete	1, 12	227	288
HORTÍCOLAS	Grão estufado com curgete, pimento e esparguete	1	256	344
SOBREMESA	Tomate, milho e couve roxa	-	87	107
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365