



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Jardim de Infância e ATL

29.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Alho Francês			26 kCal
	Prato	Bifes de peru(não fracionado) grelhados c/ arroz de cenoura			291 kCal
	Prato	Salada de alface, cebola, pimento e Milho	⑫	173	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			72/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite e Pão de mistura com manteiga ou queijo fresco	① ⑦	102/145	kCal

TERÇA-FEIRA

30.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Creme de ervilhas			48 kCal
	Prato	Perca Grelhada à posta c/ batata, cenoura e feijão verde	④	164	kCal
	Prato	Salada de tomate, pepino, rucula e cebola	⑫	105	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			72/99 kCal
16:00	L. Tarde	logurte e Pão de mistura c/ manteiga ou mortadela	① ⑦	102/311	kCal

QUARTA-FEIRA

01.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Canja	①	113	kCal
	Prato	Frango(não fracionado) assado no forno c/ esparguete e couve flor	①	521	kCal
	Prato	Salada de tomate, beterraba e milho	⑫	159	kCal
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina			10/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite e Pão com manteiga ou doce	① ⑦	66/102	kCal

QUINTA-FEIRA

02.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Feijão verde			32 kCal
	Prato	Salada atum c/ arroz, feijão frade, cenoura ralada, salsa, cebola e ovo cozido	③ ④	502	kCal
	Prato	Salada de alface, agrião, rebentos soja e cebola	⑫	239	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99 kCal
16:00	L. Tarde	logurte e Pão de mistura c/ manteiga ou chouriço	① ⑦	102/477	kCal

TOQUINHA

SEXTA-FEIRA

03.05.2024

00:00	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Grão		107 kCal
	Prato	Grelhados(não fracionados) mistos (frango e porco) c/ massa cotovelo	①	203 kCal
	Prato	Salada de alface, couve roxa e pimentos	⑫	66 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite e Pão c/ manteiga ou marmelada	① ⑦	31/105 kCal

OBSERVAÇÕES

Legenda:

- ① Cereais que contêm glúten ou produtos à base destes cereais;
- ③ Ovos e produtos à base de ovos;
- ④ Peixes e produtos à base de peixe;
- ⑦ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
- ⑫ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10mg/l;

TOQUINHA



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Jardim de Infância e ATL

06.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura ou fruta		65/99 kCal
12:00	Sopa	Legumes	①	42 kCal
	Prato	Almondegas de vaca(não fracionadas) c/massa	③ ⑥ ⑦ ⑨ ⑩ ⑫	299 kCal
	Prato	Salada de alface, couve roxa e cenoura	⑫	82 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão de mistura com manteiga ou queijo	① ⑦	25/127 kCal

TERÇA-FEIRA

07.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura ou fruta		65/99 kCal
12:00	Sopa	Grão		107 kCal
	Prato	Bacalhau à Brás (batata palha e ovo)	① ③ ④ ⑥ ⑦ ⑨ ⑩	164 kCal
	Prato	Salada de tomate, pepino, courgette e cebola	⑫	111 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	logurte, pão de mistura c/ manteiga ou marmelada	① ⑦	102 kCal

QUARTA-FEIRA

08.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura ou fruta		65/99 kCal
12:00	Sopa	Feijão verde		32 kCal
	Prato	Esparguete c/ carne de vaca(100%) à bolonhesa	①	372 kCal
	Prato	Salada de alface, beterraba, milho e cebola	⑫	196 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão com manteiga ou fiambre	① ⑦	31/105 kCal

QUINTA-FEIRA

09.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura ou fruta		65/99 kCal
12:00	Sopa	Creme de espinafres		34 kCal
	Prato	Filetes de pescada com batata cenoura e ervilha	③ ④ ⑦	164 kCal
	Prato	Salada de tomate, cebola, courgette e cenoura ralada	⑫	111 kCal
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina		10/99 kCal
16:00	L. Tarde	logurte, pão de mistura c/ manteiga ou salame	① ⑦	102/477 kCal

TOQUINHA

SEXTA-FEIRA

10.05.2024

12:00	Sopa	Canja		113 kCal
	Prato	Frango(não fracionado) assado no forno c/ puré de batata, migas de couve, broa e feijão frade	① ⑦	640 kCal
	Prato	Salada de pepino, alface e milho	⑫	131 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão c/ manteiga ou chocolate	① ⑦	80/102 kCal

OBSERVAÇÕES

Legenda:

- ① Cereais que contêm glúten ou produtos à base destes cereais;
- ③ Ovos e produtos à base de ovos;
- ④ Peixes e produtos à base de peixe;
- ⑥ Soja e produtos à base de soja;
- ⑦ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
- ⑨ Aipo e produtos à base de aipo;
- ⑩ Mostarda e produtos à base de mostarda;
- ⑫ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10mg/l;

TOQUINHA



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Jardim de Infância e ATL

13.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura/fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Legumes			42 kCal
	Prato	Carne vaca(não fracionada) estufada c/esparguete e ervilhas	①	207	kCal
	Prato	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada	⑫	82	kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99	kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão de mistura com manteiga ou queijo fatiado	① ⑦	25/127	kCal

TERÇA-FEIRA

14.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura/fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Grão	①	107	kCal
	Prato	Perca (à Posta) Grelhada c/ batata, cenoura e ervilhas	④	164	kCal
	Prato	Salada de tomate, pepino e cebola	⑫	76	kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99	kCal
16:00	L. Tarde	logurte, pão de mistura c/ manteiga ou fiambre	① ⑦	25/102	kCal

QUARTA-FEIRA

15.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Espinafres	①	39	kCal
	Prato	Massa à carbonara c/fiambre e cogumelos	① ⑦	392	kCal
	Prato	Salada de alface, cebola, pimentos e milho	⑫	173	kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99	kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão com manteiga ou marmelada	① ⑦	31/105	kCal

QUINTA-FEIRA

16.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Creme de abóbora			33 kCal
	Prato	Calamares no forno c/arroz de cenoura	① ② ③ ④ ⑥ ⑦ ⑩ ⑫ ⑭	255	kCal
	Prato	Salada de tomate, cenoura ralada, rucula e cebola	⑫	123	kCal
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina		10/99	kCal
16:00	L. Tarde	logurte, pão de mistura c/ manteiga ou chouriço	① ⑦	102/477	kCal

TOQUINHA

SEXTA-FEIRA

17.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Canja ou creme de ervilhas	①	113/26 kCal
	Prato	Frango(não fracionado) assado no forno c/macarrão	①	367 kCal
	Prato	Salada de alface, cebola, milho e beterraba	⑫	196 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão c/ manteiga ou chocolate	① ⑦	80/102 kCal

OBSERVAÇÕES

Legenda:

- ① Cereais que contêm glúten ou produtos à base destes cereais;
- ② Crustáceos e produtos à base de crustáceos;
- ③ Ovos e produtos à base de ovos;
- ④ Peixes e produtos à base de peixe;
- ⑥ Soja e produtos à base de soja;
- ⑦ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
- ⑩ Mostarda e produtos à base de mostarda;
- ⑫ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10mg/l;
- ⑭ Moluscos e produtos à base de moluscos;

TOQUINHA



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Jardim de Infância e ATL

20.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura ou fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Juliana(couve, cenoura e alho francês)			31 kCal
	Prato	Nuggets de Frango forno c/ massa cotovelo	① ③ ⑥ ⑦ ⑩ ⑫		398 kCal
	Prato	Salada de Alface, tomate e couve roxa	⑫		64 kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, Pão de mistura c/ manteiga/ marmelada	① ⑦		31/98 kCal

TERÇA-FEIRA

21.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Feijão Verde			51 kCal
	Prato	Salada fria c/ arroz, feijão frade, atum, ovo, salsa e cebola	③ ④		502 kCal
	Prato	Salada de alface, milho e cenoura ralada	⑫		149 kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99 kCal
16:00	L. Tarde	logurte e pão de mistura c/ manteiga ou chouriço	① ⑦		102/477 kCal

QUARTA-FEIRA

22.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura ou fruta	①	65/98	kCal
12:00	Sopa	Creme de courgette			25 kCal
	Prato	Esparguete c/ carne de vaca à bolonhesa	①		372 kCal
	Prato	Salada de tomate, pepino e rúcula	⑫		
	Sobremesa	Fruta da época			62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, Pão c/ manteiga/queijo fatiado	① ⑦		75/99 kCal

QUINTA-FEIRA

23.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura ou fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Espinafres			39 kCal
	Prato	Pescada (posta) à Sevilhana c/ batata, cenoura e ervilhas	③ ④		204 kCal
	Prato	Salada de alface, cenoura ralada e cebola	⑫		91 kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99 kCal
16:00	L. Tarde	logurte, Pão de mistura c/ manteiga/ mortadela	① ⑦		98/311 kCal

SEXTA-FEIRA

24.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura ou fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Canja	①		40 kCal
	Prato	Frango(não fracionado) assado no forno c/ macarrão	①		367 kCal
	Prato	Salada de alface, milho e tomate	⑫		131 kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, Pão c/ manteiga ou doce	① ⑦		66/98 kCal

TOQUINHA



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Jardim de Infância e ATL

27.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Feijão Verde		32 kCal
	Prato	Peru grelhado(cubos) c/ massa espiral e cenoura	①	195 kCal
	Prato	Salada de alface, milho e agrião	⑫	124 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão(mistura) c/ manteiga/ mortadela	① ⑦	102/311 kCal

TERÇA-FEIRA

28.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Creme de legumes		42 kCal
	Prato	Arroz de Peixe(red fish e pescada)	④	125 kCal
	Prato	Salada de tomate, cebola, pimentos e pepino	⑫	96 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62 kCal
16:00	L. Tarde	logurte, pão(mistura) c/ manteiga/ queijo	① ⑦	75/102 kCal

QUARTA-FEIRA

29.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Espinafres		34 kCal
	Prato	Hamburgers novilho grelhados c/ massa cotovelo	①	403 kCal
	Prato	Salada de alface, couve roxa, milho e cebola	⑫	184 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão(mistura) c/ manteiga/ marmelada	① ⑦	31/99 kCal

QUINTA-FEIRA

30.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Lentilhas		56 kCal
	Prato	Douradinhos de pescada no forno c/ arroz de cenoura	① ② ③ ④ ⑥ ⑦ ⑩ ⑫ ⑭	267 kCal
	Prato	Salada de tomate, beterraba e pimentos	⑫	81 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62 kCal
16:00	L. Tarde	logurte, pão(mistura) c/ manteiga/ fiambre	① ⑦	24/102 kCal

TOQUINHA

SEXTA-FEIRA

31.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Canja de galinha	①	113 kCal
	Prato	Frango(não fracionado) estufado c/ puré de batata, migas de couve e broa de milho, feijão frade e cenoura	① ⑦	640 kCal
	Prato	Salada de cenoura ralada e milho	⑫	134 kCal
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina		10/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão c/ manteiga ou doce	① ⑦	66/102 kCal

OBSERVAÇÕES

Legenda:

- ① Cereais que contêm glúten ou produtos à base destes cereais;
- ② Crustáceos e produtos à base de crustáceos;
- ③ Ovos e produtos à base de ovos;
- ④ Peixes e produtos à base de peixe;
- ⑥ Soja e produtos à base de soja;
- ⑦ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
- ⑩ Mostarda e produtos à base de mostarda;
- ⑫ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10mg/l;
- ⑭ Moluscos e produtos à base de moluscos;

TOQUINHA