

# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

### Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Brócolos	-	93	93
VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de ervilhas	3	299	410
HORTÍCOLAS	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	Creme de beterraba	-	81	81
VEGETARIANO	Almôndegas (mistas) de tomatada com massa espiral	1,6,12	271	335
HORTÍCOLAS	Soja de tomatada com massa espiral	1, 6	188	234
SOBREMESA	Esparregado de espinafres	1, 12	112	145
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	193	293

## QUA

SOPA	Caldo verde	-	78	78
VEGETARIANO	Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	4	271	335
HORTÍCOLAS	Jardineira (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	188	245
SOBREMESA	Incorporado no prato	-	-	-
LANCHE	Pudim de flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	156 / 41	156 / 44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252

## QUI

SOPA	Feijão branco com couve	-	104	104
VEGETARIANO	Perna de peru assada fatiada com molho de laranja e macarronete	1	317	379
HORTÍCOLAS	Seitan assado com molho de laranja e macarronete	1, 6	197	215
SOBREMESA	Alface, cenoura e beterraba	-	59	80
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

## SEX

SOPA	Abóbora com ervilhas	-	81	81
VEGETARIANO	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de tomate	1, 4, 14	264	348
HORTÍCOLAS	Estufadinho de feijão, cenoura e brócolos com arroz de tomate	-	390	465
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 manteiga e fruta	1, 7	365	365



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

### Semana de 11 a 15 de janeiro de 2025

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Cenoura com lentilhas	-	86	86
	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4, 12	299	374
VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, espinafres, tomate e azeitonas	1, 12	250	348
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	-	53	71
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 4	365	365

## TER

SOPA	Creme de couve flor	-	81	81
	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	386	461
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	386	461
HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	-	-
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	Grelos	-	96	96
	Jardineira de borrego (borrego, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	366	441
VEGETARIANO	Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	271	352
HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	-	-
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	- / -	69/41	69/41
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252

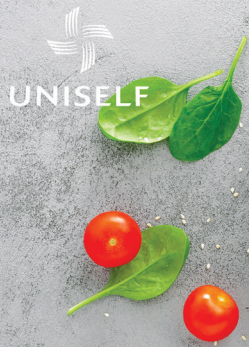
## QUI

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	93	93
	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel)	1, 4, 7	222	280
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida e cebolada)	3	191	240
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	-	44	62
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	Feijão encarnado com lombardo	1	103	103
	Estufadinho de frango, feijão verde, cenoura e cotovelinho	1	207	190
VEGETARIANO	Ratatui (beringela, curgete e cenoura) com cotovelinhos	-	132	240
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	47	65
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 20 a 24 de janeiro de 2025

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Creme de grão e brócolos	-	93	93
VEGETARIANO	Arroz de cavala (filetes) com espinafres	4	207	248
HORTÍCOLAS	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	12	206	258
SOBREMESA	Alface, tomate e couve roxa	-	44	62
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

## TER

SOPA	Agrião	-	103	103
VEGETARIANO	Rolo de carne (misto) no forno com esparguete	1, 6	166	210
HORTÍCOLAS	Seitan no forno com esparguete	1, 6	160	223
SOBREMESA	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	47	65
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

## QUA

SOPA	Curgete com hortelã	-	87	87
VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, grão, batata, brócolos e cenoura	3	315	397
HORTÍCOLAS	Salada de ovo cozido, grão, batata, brócolos e cenoura	3	315	397
SOBREMESA	Alface e tomate	-	46	64
LANCHE	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	128 / 41	128 / 44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 5, 7	326	326

## QUI

SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / creme de cenoura c/ hortelã	1	123 / 85	123 / 85
VEGETARIANO	Peru lascado estufado (cenoura, feijão verde e ervilhas) com arroz	-	378	457
HORTÍCOLAS	Feijão estufado com grelos e arroz	-	388	459
SOBREMESA	Alface, tomate e milho	-	73	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

## SEX

SOPA	Couve portuguesa	-	81	118
VEGETARIANO	Massada (cotovelinhos) de pescada com ervilhas	1, 4	176	216
HORTÍCOLAS	Bolonhesa de ervilhas	1	179	249
SOBREMESA	Alface, couve roxa e milho	-	81	101
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



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

### Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Feijão verde laminado	-	87	87
	Bolonhesa de atum (esparguete)	1, 4	291	355
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas (esparguete)	1	283	368
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
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	Alface	-	84	84
	Chilli vegetariano (feijão encarnado, soja e cenoura) com arroz	6	291	355
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, soja e cenoura) com arroz	6	311	364
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	-	58	83
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	Creme de cenoura	-	85	85
	Lombo de porco no forno com alecrim (fatiado) e fusilli tricolor	1	353	429
VEGETARIANO	Seitan estufado com fusilli tricolor	1,6	307	411
HORTÍCOLAS	Ratatui (beringela, curgete, cenura)	-	46	64
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252

## QUI

SOPA	Lombardo	-	99	99
	Pescada lascada com batata cozida, feijão verde e cenoura	4	289	374
VEGETARIANO	Grão de bico com batata cozida, feijão verde e cenoura	-	320	379
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	-	51	69
SOBREMESA	Mousse de chocolate ou 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	Nabiças	-	100	100
	Nuggets de frango com arroz de ervilhas e cenoura	-	372	432
VEGETARIANO	Estufadinho de ervilhas, cenoura e couve flor com arroz	-	240	318
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
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