



Ementa

19 Setembro a 14 Outubro



Semana 1	2ª Feira 19-Set	Kcal JNEB1	3ª Feira 20-Set	Kcal JNEB1	4ª Feira 21-Set	Kcal JNEB1	5ª Feira 22-Set	Kcal JNEB1	6ª Feira 23-Set	Kcal JNEB1
Sopa:	Alho francês	83	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	77	Creme de Brocolos	87	Agrião	87	C. Lombardo	87
Prato:	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	490	Frango estufado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	470	Meia desfeita de Bacalhau (batata, grão, ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	408	Tirinhas de Porco salteadas c/ vegetais (cenoura e c. lombardo) e arroz de açafraão	352	Pescada cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	230
Vegetais	Salada de tomate e pepino	48	C. flor e cenoura	15	Salada alface e tomate	48	Incorporado no prato		Brocolos e cenoura	16
Sobremesa	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \ Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	50/231	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 2	2ª Feira 26-Set	Kcal JNEB1	3ª Feira 27-Set	Kcal JNEB1	4ª Feira 28-Set	Kcal JNEB1	5ª Feira 29-Set	Kcal JNEB1	6ª Feira 30-Set	Kcal JNEB1
Sopa:	Nabo e feijão verde	90	Abóbora	82	Legumes	92	Creme de Alface	81	Feijão c/ hortaliças	84
Prato:	Hamburger de Vaca no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	314	Filetes de Pescada c/ m ^o de coentros ⁽⁴⁾ e batatinha corada	236	Arroz de Carnes à Trasmontana (vaca, porco, feijão, c. lombardo e cenoura)	450	Salada de Salmão (batata, cenoura, ervilhas) ⁽⁴⁾	464	Perna de Peru assada c/ alecrim e laranja c/ massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾	341
Vegetais	Brocolos	7	Salada tomate e pepino	48	Incorporado no prato		Incorporado no prato		Salada de alface	39
Sobremesa	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \Gelatina Tutti frutti	50/146	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 3	2ª Feira 03-Out	Kcal JNEB1	3ª Feira 04-Out	Kcal JNEB1	4ª Feira 05-Out	Kcal JNEB1	5ª Feira 06-Out	Kcal JNEB1	6ª Feira 07-Out	Kcal JNEB1
Sopa:	Primavera	88	Espinafres	85	FERIADO		Grão de Bico c/ agrião	88	Couve Coração	87
Prato:	Arroz de Atum c/ coentros ⁽⁴⁾	369	Jardineira de Vitela (batata, cenoura, feijão verde)	256	FERIADO		Febras estufadas c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	337	Pasteis de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ c/ arroz de feijão	665
Vegetais	Salada cenoura ralada e pepino	47	Incorporado no prato		FERIADO		Salada de alface	39	Salada de tomate e cenoura ralada	51
Sobremesa	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	FERIADO		Fruta época \ Pudim flan ⁽⁷⁾	50/225	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
Semana 4	2ª Feira 10-Out	Kcal JNEB1	3ª Feira 11-Out	Kcal JNEB1	4ª Feira 12-Out	Kcal JNEB1	5ª Feira 13-Out	Kcal JNEB1	6ª Feira 14-Out	Kcal JNEB1
Sopa:	Creme de Ervilhas	86	Juliana	97	Abóbora c/ coentros	82	Caldo Verde	84	Feijão Branco c/ hortaliças	84
Prato:	Almondégas Mistas (Porco e Vaca) em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral	381	Abrotea cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	216	Chilli (Carne Vaca e feijão) c/ arroz	420	Massinha de Peixe (Pescada e Tintureira) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	320	Ratatui de Peru (beringela, curgete, cenoura) c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	335
Vegetais	Salada de Alface	39	C. flor e cenoura	15	Salada de alface e beterraba	42	Macedónia de legumes (ervilhas e cenoura)	32	Incorporado no prato	
Sobremesa	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da época \ Gelatina	50/146	Fruta época \logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89