Casa do Povo da Vila de Prado

Ementa mensal ensino pré-escolar e CATL

1º Semana

Segunda-feira	***Almoço***	Sopa de couve-branca e cenoura (batata, repolho, cenoura, cebola, alho, azeite) Rancho (vaca, grão-de-bico, massa cotovelos[1], cenoura e repolho) Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] com cevada Pão[1] com creme vegetal de barrar

Terça-feira	***Almoço***	Sopa de nabo (batata, repolho, nabo, cenoura, alho, azeite) Arroz de peixe (pescada[4], pimento vermelho, tomate e coluve-flor cozida) Mousse de chocolate[1,3,6,7,8]
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com fiambre[6,7]

Quarta-feira	***Almoço***	Sopa de couve-coração (batata, repolho, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de alface e cenoura Peru estufado em tiras com cogumelos e massa esparguete[1] Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] Pão[1] com creme vegetal de barrar

Quinta-feira	***Almoço***	Creme de legumes (batata, repolho, espinafres, couve-flor, cenoura, cebola, alho, azeite) Batata cozida com feijão verde, pescada[4] e ovo[3] cozido (temperado com azeite) Fruta da época
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com queijo[7] curado fatiado

Sexta-feira	***Almoço***	Sopa de feijão branco (batata, repolho, cenoura, cebola, feijão branco, alho, azeite) Arroz à valenciana (vaca, ervilhas e cenoura) com repolho cozido em juliana Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] com cevada Pão[1] com doce de morango

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES:

1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos.

Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

NOTA: A ementa pode ser sujeita a alterações, por condicionamentos na disponibilidade de alguns alimentos.

Casa do Povo da Vila de Prado

Ementa mensal ensino pré-escolar e CATL

2º Semana

Segunda-feira	***Almoço***	Creme de cenoura (batata, repolho, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de alface, milho e cenoura Esparguete[1] à Bolonhesa (vaca) Fruta da época
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com fiambre[6,7]

Terça-feira	***Almoço***	Sopa de alho-francês (batata, repolho, alho-francês, cebola, alho, azeite) Lombo de pescada[4] em caldeirada com arroz de ervilhas e couve coração cozida Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] com cevada Pão[1] com creme vegetal de barrar

Quarta-feira	***Almoço***	Sopa de espinafres (batata, repolho, cenoura, cebola, alho, espinafres, azeite) Salada de alface Tiras de frango estufadas com pimento vermelho e massa espiral[1] Fruta da época
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com marmelada

Quinta-feira	***Almoço***	Sopa de couve-coração e abóbora (batata, repolho, cenoura, cebola, abóbora, alho, azeite) Salada de alface, cenoura e milho Bacalhau[4] à Gomes de Sá com batata cozida Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] Pão[1] com creme vegetal de barrar

Sexta-feira	***Almoço***	Sopa de lentilhas (batata, repolho, cenoura, cebola, lentilhas, alho, azeite) Coelho estufado com massa esparguete[1] e legumes salteados (brócolos e cenoura) Fruta da época
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com queijo[7] curado fatiado

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES:

1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos.

Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

NOTA: A ementa pode ser sujeita a alterações, por condicionamentos na disponibilidade de alguns alimentos.

Casa do Povo da Vila de Prado

Ementa mensal ensino pré-escolar e CATL

3º Semana

Segunda-feira	***Almoço***	Sopa de espinafres (batata, repolho, espinafres, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de tomate Arroz de vitela com feijão verde, curgete e cenoura Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] Pão[1] com creme vegetal de barrar
Terça-feira	***Almoço***	Sopa de grão-de-bico (batata, repolho, grão-de-bico, cenoura, cebola, alho, azeite) Massada de peixe (pescada[4], massa cotovelinhos[1], pimento, couve-flor e tomate) Gelatina
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com queijo[7] curado fatiado
Quarta-feira	***Almoço***	Sopa de legumes (batata, repolho, espinafres, couve-flor, cenoura, cebola, alho, nabo, azeite) Jardineira (vaca, batata, ervilhas e cenoura) Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] com cevada Pão[1] com creme vegetal de barrar
Quinta-feira	***Almoço***	Creme de couve-flor (batata, repolho, couve-flor, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de alface e cenoura ralada Massa fusilli[1] com atum (atum[4] conserva em água, tomate e curgete) Fruta da época
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com fiambre[6,7]
Sexta-feira	***Almoço***	Sopa de couve-coração (batata, repolho, cenoura,cebola,alho, azeite) Salada de tomate Salada de feijão frade e ovo[3] com molho verde e arroz branco Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] com cevada Pão[1] com doce de pêssego

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES:

1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos.

Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

NOTA: A ementa pode ser sujeita a alterações, por condicionamentos na disponibilidade de alguns alimentos.

Casa do Povo da Vila de Prado

Ementa mensal ensino pré-escolar e CATL

4º Semana

Segunda-feira	***Almoço***	Sopa de alho francês (batata, repolho, alho-francês, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de alface e pimento vermelho Almôndegas[1,3] de carne (vaca) com arroz branco Fruta da época
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com queijo[7] curado fatiado
Terça-feira	***Almoço***	Sopa de lentilhas (batata, repolho, lentilhas, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada russa temperada com azeite (atum[4] conserva em água, ovo[3], batata, cenoura e ervilhas) Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] Pão[1] com creme vegetal de barrar
Quarta-feira	***Almoço***	Sopa de couve branca e cenoura (batata, repolho, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de tomate Massa[1] espiral com frango estufado com ervilhas Fruta da época
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com fiambre[6,7]
Quinta-feira	***Almoço***	Sopa de espinafres (batata, repolho, espinafres, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de alface Medalhões de pescada[4] com arroz branco e cebolada de tomate e pimento Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] com cevada Pão[1] com marmelada
Sexta-feira	***Almoço***	Creme de legumes (batata, repolho, alho-francês, espinafres, cenoura, cebola, alho, azeite) Bifanas de porco acompanhados de massa esparguete[1] e couve coração cozida Fruta da época
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com creme vegetal de barrar

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES:

1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos.

Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

NOTA: A ementa pode ser sujeita a alterações, por condicionamentos na disponibilidade de alguns alimentos.

Casa do Povo da Vila de Prado

Ementa mensal ensino pré-escolar e CATL

5º Semana

Segunda-feira	***Almoço***	Sopa de couve coração (batata, repolho, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de alface e tomate Strogonoff de frango com cogumelos (sem natas) e massa em espiral Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] Pão[1] com creme vegetal de barrar

Terça-feira	***Almoço***	Sopa de espinafres (batata, repolho, espinafres, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de tomate, alface e cenoura Esparguete à bolonhesa de atum ((atum[4] conserva em água) Gelatina
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com creme vegetal de barrar

Quarta-feira	***Almoço***	Creme de legumes (batata, repolho, alho-francês, espinafres, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de alface e cenoura Filetes de perú estufados com arroz de tomate Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] com cevada Pão[1] com queijo[7] curado fatiado

Quinta-feira	***Almoço***	Sopa de feijão branco (batata, repolho, cenoura, cebola, alho, feijão branco, azeite) Medalhões de pescada[4] com batata cozida e cebolada de tomate e pimento Couve-flor cozida Fruta da época
	Lanche da tarde	Iogurte[7] sólido natural ou de aromas Pão[1] com fiambre[6,7]

Sexta-feira	***Almoço***	Sopa de alho francés (batata, repolho, alho-francês, cenoura, cebola, alho, azeite) Salada de alface Arroz de frango aos pedacinhos com ervilhas e cenoura Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite[7] com cevada Pão[1] com doce de pêssego

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES:

1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos.

Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

NOTA: A ementa pode ser sujeita a alterações, por condicionamentos na disponibilidade de alguns alimentos.