

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Brócolos	Feijão-verde	Nabiças	Alho-francês	Lombardo
	GERAL	Vitela estufada com puré de batata e salada de alface e cenoura ralada (3,7)	Massinha de pescada com legumes (1,3,4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	Perca grelhada com batata cozida e salada (4)	Cubos de vaca estufados simples com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Inês Gamboa Henriques (4784N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Brócolos	Repolho	Grão com nabiças	Agrião	Juliana de legumes
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada mista (4)	Perna de peru estufada com massada de legumes (cenoura e feijão-verde laminado) (1,3)	Solha no forno com arroz de cenoura e salada mista (4)	Cubos de frango estufados simples com batata e legumes cozidos	Arroz de peixe com salada de alface (1,3,4)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Inês Gamboa Henriques (4784N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Cenoura	Couve-flor	Creme de alho-francês	Espinafres	Juliana
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada mista	Perca grelhada com batata cozida e salada (4)	Cubos de vaca estufados simples com massa e cenoura cozida (1,3)	Filetes de pescada no forno ao natural com batata e legumes cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Inês Gamboa Henriques (4784N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Nabiças	Creme de alho-francês	Caldo verde	Feijão-verde	Espinafres
	GERAL	Douradinhos de pescada com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,7)	Hambúrguer na frigideira com massa esparguete e salada mista (1,3)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Perna de frango assada com arroz de hortelã e salada	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Inês Gamboa Henriques (4784N)