

Dia internacional da
Mulher

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|--------|-----------|---|---|---|--|--|
| CRECHE | SOPA | Feijão-verde | Grão com lombardo | Caldo verde (1,6) | Nabiças | Alho-francês |
| | GERAL | Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos (4) | Bife de frango grelhado com massa espiral tricolor e salada (1,3) | Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4) | Cubos de peru estufados simples com arroz branco e legumes cozidos | Bacalhau cozido com batata e legumes (4) |
| | SOBREMESA | Doce (1,7) | 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N/4328N)

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---------------|------------------|---|--|--|--|---|
| CRECHE | SOPA | Canja com massinhas (1,3) | Creme de couve-flor | Agrião | Camponesa | Creme de cenoura com ervilhas |
| | GERAL | Massada simples de pescada com salada mista (1,3,4) | Bife de peru grelhado com arroz de grelos e salada mista | Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4) | Frango assado com arroz e salada de alface | Perca grelhada com batata salteada e brócolos cozidos (4) |
| | 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N/4328N)

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---------------|------------------|---|--|---|--|---|
| CRECHE | SOPA | Brócolos | Alho-francês | Couve-portuguesa | Creme de abóbora com croutons (1) | Feijão-encarnado com espinafres |
| | GERAL | Solha no forno ao natural com arroz branco e salada (4) | Bife de peru grelhado com massa penne e salada de alface e cenoura (1,3) | Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo cozido e cenoura ripada (3,4) | Perna de frango assada com arroz de cenoura e salada | Red-fish no forno com batata corada e legumes salteados (4) |
| | SOBREMESA | Doce (1,7) | 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N/4328N)



| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---------------|------------------|---|---|--|--|----------------|
| CRECHE | SOPA | Ministrone (1,3) | Grelos | Creme de courgette e alho-francês | Lombardo e nabo | |
| | GERAL | Perca grelhada com batata cozida e espinafres (4) | Massada à lavrador (frango, vaca, feijão, lombardo, cenoura) (1,3,6,12) | Filetes de pescada dourados com arroz de tomate e salada mista (1,3,4) | Bife de frango grelhado com massa e brócolos cozidos (1,3) | FERIADO |
| | SOBREMESA | 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ___ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N/4328N)