

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Pescadano forno com batata e brócolos cozidos (4)	Cubos de peru estufados com massa e salada mista (1,3)	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (4)	Jardineira simples de vaca com legumes
	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de brócolos	Feijão com nabiças	Alho-francês	Creme de legumes com couve-flor	Canja (1,3)
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,12)	Salada russa de pescada com ovo cozido (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz primavera e salada de alface e cenoura	Pescada cozida com batata e feijão verde (3,4)
	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 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

Dia Mundial da Alimentação

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de legumes com massinhas (1,3)	Cenoura com couve-coração	Creme de legumes da época	Juliana de legumes	Creme de couve-flor
	GERAL	Cubos de vaca estufados com arroz branco e salada mista	Filetes de pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Frango no forno com molho de legumes da época (abóbora, cenoura, courgette e tomate) com massa espiral tricolor (1,3,12)	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos (4)	Frango estufado com macarrão e legumes (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) / Adriana Folgado (4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião
	GERAL	Bacalhau cozido com batata, grão, ovo e salada mista (3,4,12)	Perna de peru no forno simples com arroz de legumes	Carapau assado com batata cozida e salada (4)	Bife de frango grelhado com massa tricolor e legumes cozidos (1,3)	Solha no forno em cama de legumes com arroz de cenoura (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 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

01 de Novembro
Dia de Todos os Santos

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Couve-flor	Caldo verde	Feijão-verde	Juliana de legumes	
	GERAL	Frango guisado com esparguete e salada mista (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Coelho guisado com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura (12)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	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 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)