

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Espinafres	Agrião	Abóbora com hortelã	Alho-francês	Grão com nabiça
	GERAL	Frango estufado à primavera com massa de espirais (1,3)	Salada simples de pescada (batata, cenoura, feijão-verde e brócolos) (4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Perca grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Perna de peru no forno ao natural com esparguete e salada mista (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	Cenoura	Caldo verde	Creme de ervilha	Juliana	Abóbora com grão
	GERAL	Maruca no forno ao natural com batata e feijão-verde cozido (4)	Perna de peru no forno com massa primavera e salada mista (1,3)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	Cubos de peru nestufados simples com arroz e salada mista	Salada de bacalhau (batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor) (4)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

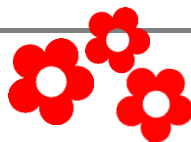
ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Abóbora	Creme de alho-francês	Nabiça	Couve flor	Creme de legumes com feijão
	GERAL	Bife de frango de cebolada com massa esparguete e salada mista (1,3)	Filetes no forno com arroz primavera e brócolos cozidos (4)	Peru assado com batata assada e salada	Salada russa de atum (3,4)	Bifes de frango grelhados com esparguete e salada mista (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

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



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Creme de cenoura	Sopa de peixe (1,3,4)	Feijão encarnado com espinafres	Agrião	Brócolos
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e brócolos (4)	Frango assado ao natural com molho simples de tomate, massa e salada de tomate (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e couve-flor cozida (4)	Arroz de pato simples com salada mista	Massada de pescada simples com salada mista (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1, 3, 7)

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

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