


		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Primavera	Grão com Espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-Verde	
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Pescada cozida com batata e salada de tomate (4)	Perna de peru no forno simples com massa tricolor e brócolos cozidos (1,3)	Carapau grelhado com batata e feijão-verde (4)	
	SOBREMESA	Doce (1,7)	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 /4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Creme de cenoura	Feijão e Repolho	Caldo-verde	Macedónia	Feijão-verde
	GERAL	Maruca cozida com batata e legumes (4)	Bife de frango ao alinho com massa tricolor e salada (1,3)	Filete de pescada estufados com arroz de cenoura e salada mista (4)	Bife de peru estufado simples com batata cozida e salada mista	Red-fish no forno com arroz de coentros e salada mista (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 /4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Nabiças	Primavera	Abóbora	Caldo-verde	Cenoura com coentros
	<b>GERAL</b>	Massada com carne de porco aos cubos e salada mista (1,3,12)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Carne de vaca estufada com arroz e salada mista	Filetes no forno com batata e legumes cozidos (4)	Panados de peru com arroz primavera e salada de alface e cenoura (1)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,7)	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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) \_\_\_\_ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N /4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>		Alho-Francês	Lombardo	Agrião	Ervilhas
	<b>GERAL</b>	<b>FELIZ NATAL</b>	Salada de pescada (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (3,4)	Massa com frango e salada (1,3)	Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada
	<b>SOBREMESA</b>		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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) \_\_\_\_ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N /4763N)