

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	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	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)	Hambúrguer no forno com arroz primavera e salada (1,3,6,7,12)
	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N /4763N/4560NE)

		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	Solha no forno com batata e legumes (4)	Bife de frango ao alinho com massa tricolor e salada (1,3)	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (4)	Empadão de carne picada com salada mista (1,3,6,7,12,14)	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/4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Nabiças	Primavera	Abóbora	Caldo-verde	Cenoura com coentros
	GERAL	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)	Bife de peru grelhado com arroz de feijão e salada de alface e cenoura (1)
	SOBREMESA	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 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ___ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N /4763N/4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Espinafres	Alho-Francês	Lombardo	Agrião	Ervilhas
	GERAL	Frango assado com arroz de cenoura e salada	Bacalhau com todos (3,4)	FELIZ NATAL	Perca no forno com arroz primavera e salada (4)	Bife de frango estufado com massa espiral 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ___ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N /4763N/4560NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Brócolos	Alho-Francês	Lombardo	Agrião	Ervilhas
	GERAL	Corvina grelhada com batata e couve cozidas (4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3)	FERIADO	Pasteis de bacalhau com arroz de cenoura e salada (1 a 14)	Frango de tomatada 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 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N /4763N/4560NE)