

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos	Feijão verde	Creme de coentros	Grelos com grão	Caldo verde
	<b>GERAL</b>	Massada de peixe com pimentos e salada mista (1,3,4)	Perna de peru no forno com batatinha assada e salteado de legumes (12)	Pescada no forno em cama de cebola com arroz de grelos e cenoura (4)	Frango de tomatada com esparguete e salada (1,3)	Bacalhau cozido com todos (3,4)
	<b>SOBREMESA</b>	Doce (1,7)	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
Jardim de Infância	SOPA	Primavera	Alho francês	Couve portuguesa	Brócolos	Creme de cenoura com massinha (1,3)
	GERAL	Pescada com arroz de cenoura, salada de alface e tomate (4)	Jardineira de vaca	Perca no forno com arroz de legumes, salada (4)	Bifanas no tacho com massa espiral tricolor e salada mista (1,3,12)	Douradinhos com arroz de cenoura, salada de alface e tomate (1 a 14)
	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>	Ervilhas	Couve flor	Cenoura e agrião	Caldo verde	Brócolos
	<b>GERAL</b>	Peixe-espada grelhado com molho de limão e manteiga com batata e feijão-verde cozido (4,7)	Carne picada de vaca com arroz branco, salada de alface	Solha no forno com batata, cenoura e couve flor (4)	Pernas de frango estufadas com cogumelos e cenoura e esparguete (1,3)	Filetes de coentrada no forno com arroz de ervilhas e cenoura baby (4)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Doce (3,7)	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 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>	Couve flor e cenoura	Macedónia	Coentros	Brócolos	Feijão com hortaliça
	<b>GERAL</b>	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Arroz à valencina (vaca e peru)	Empadão (puré) de atum com legumes (4,7)	Frango assado com arroz de cenoura, salada	Perca grelhada com batata e salada de tomate e pepino (4)
	<b>SOBREMESA</b>	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)