

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Feijão-verde	Grão com lombardo	Caldo verde (1,6)	Nabiças	Alho-francês
	<b>GERAL</b>	Refish no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3)	Perca grelhada com batata e salada de tomate e pepino (4)	Strogonoff de frango com arroz branco e salada (7)	Massinha de pescada com salada de tomate e cenoura ralada (1,3,4)
	<b>SOBREMESA</b>	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) \_\_\_\_ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Canja com massinhas (1,3)	Creme de couve-flor	Agrião	Camponesa	Creme de cenoura com ervilhas
	<b>GERAL</b>	Salmão no forno com batata assada e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz de grelos, salada	Carapau grelhado com molho à espanhola com batata e salada de tomate (4,12)	Perna de peru no forno com laranja, massa e salada de alface e tomate (1,3)	Arroz de peixe com salada (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 Tremço; 14 Moluscos.

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



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Brócolos	Alho-francês	Couve-portuguesa	Creme de abóbora com croutons (1)	Feijão-encarnado com espinafres
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Frango no forno com arroz branco e salada de alface e tomate (7)	Peixe-espada grelhado com molho de limã e manteiga, batata e brócolos cozidos (4,7)	<b>Esparguete à Carbonara com salada mista (1,3,6,7,12)</b>	Pescada de coentrada no forno com batatinha e grelos salteados (4)
	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 Tremço; 14 Moluscos.

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>Jardim de Infância</b>	<b>SOPA</b>	Ministrone (1,3)	Grelos	Creme de courgette e alho-francês	Lombardo e nabo	Caldo verde (1,6)
	<b>GERAL</b>	Filetes de pescada dourados no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,4)	Cubos de vaca estufados com massa e couve (1,3)	Solha no forno com batata e salada de alface e tomate (4)	Frango assado com molho de limão, arroz primavera e salada	Bacalhau à espiritual com salada mista (1,3,4,7)
	<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 Tremoço; 14 Moluscos.

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