

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Brócolos	Feijão verde	Creme de coentros	Grelos com grão	Caldo verde
	GERAL	Massada de peixe simples 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)	Pescada cozida com todos (3,4)
	SOBREMESA	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 Tremçoço; 14 Moluscos.

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



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Primavera	Alho francês	Couve portuguesa	Brócolos	Creme de cenoura com massinha (1,3)
	GERAL	Arroz de peixe com salada (4)	Cubos de vaca estufados simples com batata e feijão-verde	Perca no forno com arroz de legumes, salada (4)	Bife de peru estufado simples com massa espiral tricolor e salada mista (1,3)	Douradinhos com arroz alegre, salada de alface (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
CRECHE	SOPA	Ervilhas	Couve flor	Agrião	Caldo verde	Brócolos
	GERAL	Peixe-espada grelhado 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 simples com cogumelos e cenoura e esparguete (1,3)	Filetes de coentrada no forno ao natural com arroz de ervilhas e cenoura baby (4)
	SOBREMESA	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 Tremoço; 14 Moluscos.

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Couve flor e cenoura	Macedónia	Coentros	Brócolos	Feijão com hortaliça
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Arroz à valencina (vaca e peru)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	Frango assado com arroz de cenoura, salada	Perca grelhada com batata e salada de tomate e pepino (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)