

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	FEERIADO	Nabiças	Abóbora	Caldo-verde	Cenoura com coentros
	GERAL		Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Carne de vaca estufada com ervilhas e arroz branco (3)	Perca grelhada com batata e salada de tomate (4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura
	SOBREMESA		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	Canja com massinhas (1,3)	Alho-Francês	Lombardo	Agrião	Ervilhas
	GERAL	Peixe-espada grelhado com molho de limão com batata e couve-flor cozidas (4)	Cubos de peru à primavera com massa penne (1,3)	Solha no forno com arroz de legumes e salada de alface (4)	Frango assado ao natural com massa e espinafres (1,3)	Pescada cozida, com ovo, batata e legumes (3,4)
	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 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	Primavera	Grão com Espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-Verde	Creme de legumes
	GERAL	Arroz de aves com cenoura e ervilhas	Pescada no forno com batata e feijão-verde cozido (4)	Bife de frango estufado com massa e salada de alface e cenoura ralada (1,3)	Carapau grelhado com batata e legumes cozidos (4)	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura e salada (6,7,12)
	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 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	Creme de cenoura	Feijão e Repolho	Caldo-verde	Macedónia	Feijão verde
	GERAL	Red-fish no forno com arroz de coentros e salada mista (4)	Bife de peru grelhado com massa penne e salada mista (1,3)	Filetes de pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Frango estufado simples com arroz branco e salada	Maruca cozida com batata e legumes (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
CRECHE	SOPA	Legumes	Primavera	Lombardo	Canja com massinha (1,3)	Espinafres
	GERAL	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3)	Meia desfeita de bacalhau com batata, grão, ovo e cenoura (3,4)	Perna de peru estufada simples com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Solha no forno ao natural com batata e legumes cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada
	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 Tremçoço; 14 Moluscos.

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