

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Creme de legumes com couve-flor	Feijão manteiga com lombardo	Espinafres	Juliana	Primavera
	GERAL	Cubos de peru estufados simples com cogumelos, massa e salada mista (1,3,12)	Arroz simples de pescada com salada mista (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (1,3)	Carapau grelhado com batata e legumes (4)	Perna de peru no forno ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura
	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 PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Brócolos	Creme de ervilhas	Caldo verde	FERIADO	Espinafres
	GERAL	Pescada no forno ao natural com arroz de feijão e salada mista (4)	Bife de peru grelhado simples com massa e salada de alface e cenoura ralada (1,3,7)	Maruca cozida com todos (3,4)		Filetes no forno ao natural com batata cozida e salada de alface e cenoura (4)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Brócolos	Creme de coentros	Espinafres	Caldo verde	Couve flor
	GERAL	Pernas de frango assadas ao natural com arroz primavera e salada	Bacalhau cozido com batata e legumes (4)	Bife de peru grelhado com massa e salada mista (1,3,7,12)	Perca grelhada com batata e salada de alface e tomate (4) (4)	Frango estufado simples com arroz e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Lavrador	Feijão verde	Nabiças	Alface	Brócolos
	GERAL	Redfish de coentrada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de peru estufado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Solha no forno com batata e salada de tomate e pepino (4)	Frango estufado simples com arroz de legumes	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido (4)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Adriana Folgado (4763N)