

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Feijão-verde	Grão com lombardo	Caldo verde (1,6)	Nabiças	Alho-francês
	GERAL	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)	Tiras de frango estufada simples com arroz branco e salada (7)	Massinha simples de pescada com salada de tomate e cenoura ralada (1,3,4)
	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 Tremoço; 14 Moluscos.

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Canja com massinhas (1,3)	Creme de couve-flor	Agrião	Camponesa	Creme de cenoura com ervilhas
	GERAL	Salmão no forno com batata assada e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz de grelos, salada (1)	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 mista (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: 4763N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	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	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4,7)	Bife de peru grelhado com esparguete e salada mista (1,3)	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 Tremoço; 14 Moluscos.

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Ministrone (1,3)	Grelos	Creme de courgette e alho-francês	Lombardo e nabo	Caldo verde (1,6)
	GERAL	Filetes de pescada dourados no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,4)	Cubos de vaca estufados simples 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 cozido 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: 4763N)