

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Primavera	Agrião	Couve	Feijão-verde	Creme de legumes
	GERAL	Red-fish no forno com batata cozida e legumes cozidos (4)	Frango com molho de tomate, esparguete e salada (1,3,6,10)	Solha no forno com arroz de ervilhas e salada (4)	Perna de peru estufada simples com cenoura, massa tricolor e brócolos cozidos (1,3,6,10)	Carapau grelhado com batata e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	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 PELAS NUTRICIONISTAS Carolina Leitão 5026NE

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de cenoura	Feijão e repolho	Creme de legumes	Caldo verde (sem chouriço)	Feijão-verde
	GERAL	Rancho simples de peru (grão, cenoura, massa, lombardo) (1,3,6,10)	Salada russa de pescada com ovo (3,4)	Frango assado simples com arroz primavera e salada	Massinha de paloco (1,3,4,6,10)	Tirinhas de vitela estufadas simples com batata e feijão-verde (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Gelatina

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 PELAS NUTRICIONISTAS Carolina Leitão 5026NE

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Nabiças	Camponesa	Abóbora	Caldo verde	Creme de couve-flor
	GERAL	Macarronada de vitela com salada de alface (1,3,6,10)	Pescada cozida com todos (3,4)	Arroz de pato (sem chouriço) com salada mista	Carapau grelhado com batata assada e legumes cozidos (4)	Frango de churrasco simples com arroz e salada mista
	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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Daniela Teixeira de Oliveira 4560NE

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de alface	Grão e espinafres	Alho francês	Agrião	Creme de ervilhas
	GERAL	Robalo grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Bifes de peru de cebolada com massa farfalle e salada mista (1,3,6,10)	Arroz de perca simples com salada (4)	Jardineira de vitela	Frango assado simples com arroz primavera e salada
	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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Carolina Leitão 5026NE