

Dia das Crianças



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa		Creme de legumes
	GERAL	Hambúrguer misto grelhado com batata frita, arroz de cenoura e salada mista (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com molho de limão, esparguete e salada mista (1,3,6,10)	FERIADO	Jardineira simples de vaca com legumes
	VEGAN	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz de cenoura e salada mista (6,10)	Seitan de cebolada molho à espanhola, batata cozida e salada (1,12)	Couscous de legumes e grão (1)		Jardineira de soja (6)
	SOBREMESA	Gelado de leite (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 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)