




Creche e Pré-escolar

Ementa B – Semana de ___/___/___ a ___/___/___

	Almoço 11:30		
	Sopa	Prato	Sobremesa
2ªfeira	Canja de galinha ^{1,3}	Arroz de bacalhau e salada de tomate e cebola ^{4,12}	Nectarina/ Laranja
3ªfeira	Sopa de brócolos	Frango assado com massa espiral de tomate e salada de alface e cebola ^{1,3,12}	Banana/ Melão
4ªfeira	Creme de alface	Filetes de pescada panados no forno com salada russa (batata, ervilhas e cenoura cozida) ^{1,3,4,7,12}	Maçã/ Abacaxi
5ªfeira	Sopa de cenoura	Vitela estufada com massa de cotovelos e salada de tomate e alface ^{1,3,12}	Pêra
6ªfeira	Creme de ervilhas	Pescada estufada com arroz de açafrão e couve-coração cozidas ^{4,12}	Banana

Nota: Esta ementa poderá sofrer eventuais alterações.

Alergêneos: Esta ementa pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, cuja presença está representada pelo número correspondente: ¹Alimentos com glúten; ²Crustáceos; ³Ovos; ⁴Peixes; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/l; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Em caso de dúvida ou para mais informações, por favor entre em contacto com um funcionário.

Alimentos da época a utilizar: na ¹Primavera/Verão (a laranja) ou no Outono/Inverno (a verde).

Elaboração:
Nutricionista Joana Figueira
(Cédula Profissional: 2008N) | 2016