



Creche e Pré-Escolar

Ementa C – Semana de __/__/__ a __/__/__

	Almoço 11:30		
	Sopa	Prato	Sobremesa
2ªfeira	Sopa de abóbora/ curgete	Febras estufadas com macarronete de tomate e repolho ^{1,3,12}	Pêra/ Cerejas
3ªfeira	Creme de alface e grão-de-bico	Lombos de salmão no forno com puré de batata e salada de pepino e tomate ^{4,7,12}	Maçã cozida (sem adição de açúcar)
4ªfeira	Sopa de couve-flor	Arroz de frango, milho e cenoura com salada de alface e cebola ¹²	Banana/ Nectarina
5ªfeira	Creme de brócolos	Massa (fusilli) de paloco com salada de tomate e pepino ^{1,3,4,12}	Maçã/ Melancia
6ªfeira	Sopa de repolho	Jardineira de peru (batata, ervilhas e cenoura) ¹²	Melão/ Laranja

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 **Fimavera/Verão** (a laranja) ou no **Outono/Inverno** (a verde).

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