



Creche e Pré-Escolar

Ementa E – Semana de __/__/__ a __/__/__

	Almoço 11:30		
	Sopa	Prato	Sobremesa
2 ^ª feira	Sopa de repolho	Arroz de peru, tomate e couve-flor	Maçã/ Nectarina
3 ^ª feira	Creme de nabo	Pescada estufada com batata cozida e salada de cenoura e pepino ^{4,12}	Pêra
4 ^ª feira	Sopa de cenoura	Massa de frango cozido, tomate e brócolos ^{1,3}	Melão/ Laranja
5 ^ª feira	Creme de couve-flor	Arroz de pescada com salada de tomate e cenoura ^{12,14}	Banana
6 ^ª feira	Sopa de couve-coração	Lombo de porco assado com puré de batata e salada de alface ^{7,12}	Pêra/ Uvas

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

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