



Creche e Pré-Escolar

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

|  | Almoço 11:30 | | | Merenda da tarde 15:30 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Sopa | Prato | Sobremesa | |
| 2ªfeira | Sopa de repolho | Arroz de peru, tomate e couve-flor | Maçã/ Nêsperas | Leite meio-gordo simples ⁷ + pão de mistura ¹ com marmelada ¹² |
| 3ªfeira | Creme de nabo | Pescada estufada com batata cozida e salada de cenoura e pepino ^{4,12} | Pêra | logurte sólido de aromas ⁷ + pão de mistura ¹ com manteiga sem sal ⁷ |
| 4ªfeira | Sopa de cenoura | Massa de frango cozido, tomate e brócolos ^{1,3} | Laranja | Leite meio-gordo simples ⁷ + pão de mistura ¹ com queijo ¹² |
| 5ªfeira | Creme de couve-flor | Arroz de potas, tomate e cenoura ^{12,14} | Banana | logurte sólido de aromas ⁷ + pão de mistura ¹ com fiambre ⁷ |
| 6ªfeira | Sopa de couve-coração | Lombo de porco assado com puré de batata e salada de alface ^{7,12} | Pêra/ Uvas | Leite meio-gordo simples ⁷ + pão de mistura ¹ com queijo ⁷ |

Nota: Esta ementa poderá sofrer eventuais alterações.

Alérgenos: 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.

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

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