



Creche e Pré-Escolar

Ementa D – Semana de __/__/__ a __/__/__

	Almoço 11:30		
	Sopa	Prato	Sobremesa
2ªfeira	Creme de cenoura	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão vermelho e salada de alface e cebola ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}	Maçã/ Uvas
3ªfeira	Sopa de couve-coração e feijão vermelho	Bifinhos de peru estufados com cogumelos, massa fusilli e salada de tomate ^{1,3,12}	Laranja/ Morangos
4ªfeira	Creme de alho-francês	Pescada estufada com arroz de tomate e brócolos cozidos ^{4,12}	Gelatina de morango/ ananás
5ªfeira	Sopa de espinafres	Frango estufado com macarronete de ervilhas e cenoura ^{1,3}	Banana
6ªfeira	Creme de feijão-verde	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e cenoura ^{3,4,12}	Pêra/ Melancia

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