

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
<b>Semana 1 - Berçário</b>	<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês com (perú)	Sopa de frango	Sopa de curgete com (borrego)	Sopa de coelho	Sopa de peru
		<b>Dieta</b>					<b>Frango</b>
		<b>Prato</b>	Arroz de peixe	Frango assado com esparguete	Caldeirada de peixe	Perú estufado com arroz de legumes	Maruca assada com batata e cenoura
		<b>Sobremesa</b>	Maçã cozida	Pêra cozida	Banana	Maçã cozida	Pêra cozida
	<b>Lanche</b>		Cerelac	Milupa/Nestum	Cerelac	Milupa/Nestum	Cerelac

As sopas são constituídas pelos seguintes elementos: Batata, abóbora, cebola, couve, cenoura e arroz (**curgete e alho francês**)

**Nota:** Esta ementa poderá conter substâncias que podem produzir ao consumidor intolerâncias ou alergias alimentares. Estes alimentos contêm ou podem conter, por contaminação cruzada: Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda, Sementes de Sésamo, Tremoço, Dióxido enxofre e Sulfitos (de acordo com o Regulamento (UE) nº 1169/2011).

A ementa apresentada pode estar sujeita a alterações (quer nas sopas, prato ou fruta da época).

Para mais informações solicitar à Diretora Pedagógica, Conceição Sousa

A Cozinheira: Cristina Valente

A Diretora Pedagógica: Conceição Sousa

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
<b>Semana 1 - Creche</b>	<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Sopa de couve	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês
		<b>Dieta</b>					<b>Frango</b>
		<b>Prato</b>	Arroz de peixe Salada mista	Frango assado com esparguete Salada de alface	Caldeirada de peixe Salada de alface	Perú estufado com arroz de legumes Salada mista	Maruca assada com batata e cenoura Salada de alface
		<b>Sobremesa</b>	Maçã	Pêra	Gelatina	Banana	Laranja
	<b>Lanche</b>	Nestum Pão com manteiga <b>Nestum</b>	Leite Pão com doce <b>Iogurte</b> <b>Banana</b>	Cerelac Pão com queijo <b>Cerelac</b>	Leite Pão com marmelada <b>Nestum</b>	Iogurte Pão com manteiga <b>Iogurte</b> <b>Banana</b>	

**Salas de 1 Ano**

**Nota:** Esta ementa poderá conter substâncias que podem produzir ao consumidor intolerâncias ou alergias alimentares. Estes alimentos contêm ou podem conter, por contaminação cruzada: Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda, Sementes de Sésamo, Tremoço, Dióxido enxofre e Sulfitos (de acordo com o Regulamento (UE) nº 1169/2011).

**A ementa apresentada pode estar sujeita a alterações** (quer nas sopas, prato ou fruta da época).

Para mais informações solicitar à Diretora Pedagógica, Conceição Sousa

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
<b>Semana 1 – Pré - escolar</b>	<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Sopa de couve	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Puré de feijão
		<b>Dieta</b>					<b>Frango</b>
		<b>Prato</b>	Arroz de peixe Salada mista	Frango assado com esparguete Salada alface	Caldeirada de peixe Salada alface	Perú estufado com arroz de legumes Salada mista	Maruca assada com batata e cenoura Salada alface
		<b>Sobremesa</b>	Maçã	Pêra	Gelatina	Banana	Laranja
	<b>Lanche</b>	Leite Pão com manteiga	Leite Pão com doce	Leite Pão com queijo	Leite Pão com marmelada	Iogurte Pão com manteiga	

**Nota:** Esta ementa poderá conter substâncias que podem produzir ao consumidor intolerâncias ou alergias alimentares. Estes alimentos contêm ou podem conter, por contaminação cruzada: Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de Casca Rija, Aipo, Mostarda, Sementes de Sésamo, Tremoço, Dióxido enxofre e Sulfitos (de acordo com o Regulamento (UE) nº 1169/2011).

**A ementa apresentada pode estar sujeita a alterações** (quer nas sopas, prato ou fruta da época).

Para mais informações solicitar à Diretora Pedagógica, Conceição Sousa

A Cozinheira: Cristina Valente

A Diretora Pedagógica: Conceição Sousa