

			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 6 - Berçário	Almoço	Sopa	Sopa de frango	Sopa de curgete (frango)	Sopa de coelho	Sopa de alho francês (perú)	Sopa de borrego
		Dieta		Perú			
		Prato	Arroz de peixe	Jardineira com carne de porco, batata, cenoura e ervilha	Pescada cozida com arroz de cenoura	Frango assado com massa	Abrótea estufada com arroz de legumes
		Sobremesa	Pêra cozida	Maçã cozida	Banana	Pêra cozida	Maçã cozida
	Lanche		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
Semana 6 - Creche	Almoço	Sopa	Sopa de legumes	Creme de cenoura	Sopa de couve	Sopa de espinafres	Creme de cenoura
		Dieta		Perú			
		Prato	Arroz de peixe Salada mista	Jardineira com carne de porco, batata, cenoura e ervilha Salada de alface	Pescada cozida com arroz de cenoura Salada mista	Frango assado com massa Salada alface	Abrótea estufada com arroz de legumes Salada alface
		Sobremesa	Pêra	Maçã	Gelatina	Laranja	Maçã
	Lanche		Nestum Pão com manteiga Cerelac	Leite Pão com marmelada Iogurte Banana	Cerelac Pão com fiambre Cerelac	Leite Pão com queijo Nestum	Iogurte Pão com manteiga Iogurte Banana

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

A Cozinheira: Cristina Valente

A Diretora Pedagógica: Conceição Sousa

			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 6 - Pré - escolar	Almoço	Sopa	Sopa de legumes	Creme de cenoura	Sopa de couve	Sopa de espinafres	Caldo verde
		Dieta		Perú			
		Prato	Arroz de atum	Jardineira com carne de porco, batata, cenoura e ervilha	Filetes com arroz de cenoura	Frango assado com massa	Abrótea estufada com arroz de legumes
			Salada mista	Salada de alface	Salada mista	Salada de alface	Salada de alface
		Sobremesa	Pêra	Maçã	Gelatina	Laranja	Maçã
	Lanche		Leite Pão com manteiga	Leite Pão com marmelada	Leite Pão com fiambre	Leite Pão com queijo	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