

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
Semana 2 - Berçário	Almoço	Sopa		Creme de cenoura (borrego)	Sopa de peru	Sopa de curgete (coelho)	Sopa de frango
		Dieta			Perú		
		Prato		Massada de peixe	Carne de porco assada com arroz de legumes	Abrótea estufada com batata, cenoura e ervilha	Perú estufado com batata assada
		Sobremesa		Maçã cozida	Banana	Pêra cozida	Maçã cozida
	Lanche		Milupa/Nestum	Iogurte	Fruta	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 Sulfites (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 Técnica, Conceição Sousa

A Cozinheira: Cristina Valente

A Diretora Técnica: Conceição Sousa

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
Semana 2 - Creche	Almoço	Sopa		Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve	Sopa Juliana
		Dieta			Perú		
		Prato		Massada de peixe Salada de alface	Carne de porco assada com arroz de legumes Salada mista	Abrótea estufada com batata, cenoura e ervilha Salada mista	Perú estufado com batata assada Salada de alface
		Sobremesa		Maçã	Clementina	Maçã	Pêra
	Lanche		Leite Pão com queijo Iogurte banana	Cerelac Pão com manteiga Cérelac	Leite Pão com marmelada 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 Técnica, Conceição Sousa

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
Semana 2 - Pré - escolar	Almoço	Sopa		Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve	Sopa Juliana
		Dieta			Perú		
		Prato		Massada de peixe Salada alface	Carne de porco assada com arroz de legumes Salada mista	Abrótea estufada com batata, cenoura e ervilha Salada mista	Perú estufado com batata assada Salada de alface
		Sobremesa		Maçã	Clementina	Maçã	Pêra
	Lanche		Leite Pão com queijo	Leite Pão com manteiga	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 Técnica, Conceição Sousa

A Cozinheira: Cristina Valente

A Diretora Técnica: Conceição Sousa