

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
<b>Semana 6 - Berçário</b>	<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de frango	Sopa de curgete (frango)	Sopa de coelho	Sopa de alho francês (perú)	Sopa de borrego
		<b>Dieta</b>		<b>Perú</b>			
		<b>Prato</b>	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
		<b>Sobremesa</b>	Pêra cozida	Maçã cozida	Banana	Pêra cozida	Maçã cozida
	<b>Lanche</b>		Cerelac	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 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

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
<b>Semana 6 - Creche</b>	<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Creme de cenoura	Sopa de couve	Sopa de espinafres	Creme de cenoura
		<b>Dieta</b>		<b>Perú</b>			
		<b>Prato</b>	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
		<b>Sobremesa</b>	Pêra	Maçã	Gelatina	Laranja	Maçã
	<b>Lanche</b>	Nestum Pão com manteiga <b>Cerelac</b>	Leite Pão com marmelada <b>Iogurte</b> <b>Banana</b>	Cerelac Pão com fiambre <b>Cerelac</b>	Leite Pão com queijo <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 Técnica, Conceição Sousa

A Cozinheira: Cristina Valente

A Diretora Técnica: Conceição Sousa

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
<b>Semana 6 - Pré - escolar</b>	<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Creme de cenoura	Sopa de couve	Sopa de espinafres	Caldo verde
		<b>Dieta</b>		<b>Perú</b>			
		<b>Prato</b>	Arroz de atum Salada mista	Jardineira com carne de porco, batata, cenoura e ervilha Salada de alface	Filetes com arroz de cenoura Salada mista	Frango assado com massa Salada de alface	Abrótea estufada com arroz de legumes Salada de alface
		<b>Sobremesa</b>	Pêra	Maçã	Gelatina	Laranja	Maçã
	<b>Lanche</b>	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 Técnica, Conceição Sousa