

Berçário



Centro Comunitário da
Paróquia de S. Pedro de Aradas



Semana de: 25-06-2018 a 29-06-2018

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Curgete com Coelho	Sopa de Couve com Borrego	Sopa de Alho Francês com Peru	Sopa de Abóbora com Frango	Creme de Cenoura com Coelho
	Prato	Bacalhau Cozido ⁽¹⁾ com Cenoura e Batata Cozida	Frango Assado ⁽²⁾ com Arroz de Legumes	Pescada Cozida com Todos ⁽³⁾	Peru Estufado ⁽²⁾ com Esparguete ⁽⁴⁾	Arroz de Peixe ⁽¹⁾
	Sobremesa	Maçã Cozida	Pera	Maçã	Banana	Pera Cozida
Lanche		Cerelac ⁽⁵⁾	logurte ⁽⁷⁾ com Bolacha Maria ⁽⁸⁾	Papa de Fruta ⁽⁶⁾	logurte ⁽⁷⁾ com Banana	Blédina ⁽⁶⁾ ou Nestum ⁽⁵⁾

Ana Correia

A Nutricionista
C.P. 2488N

A Cozinheira

A Directora Técnica

Notas: 1- A ementa poderá sofrer alterações de última hora, por motivos alheios à nossa vontade. No entanto, faremos sempre que possível, a substituição por alimentos semelhantes.

2- Sempre que necessário será elaborado um prato de dieta.

3- As sopas variam na sua constituição entre os seguintes elementos: batata, cebola, Arroz, abóbora, cenoura, couve, alho francês e curgete.

Alergénios

- | | |
|---|--|
| 1- Contém peixe. | 5- Contém cereais com glúten e leite. |
| 2- Pode conter sulfitos. | 6- Contém leite e soja. |
| 3- Contém peixe e ovo. | 7- Contém leite. |
| 4- Contém cereais com glúten. Pode conter vestígios de ovo. | 8- Contém cereais com glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésamo |



Creche



Semana de: 25-06-2018 a 29-06-2018

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Curgete	Sopa de Espinafres	Sopa de Ervilhas	Sopa de Couve Flor	Sopa de Feijão Verde
	Prato	Salada de Feijão Frade com Bacalhau ⁽¹⁾ e Brócolos Cozidos	Frango Assado ⁽²⁾ com Arroz de Legumes e Salada de Alface e Tomate ⁽³⁾	Pescada Cozida com Todos ⁽⁴⁾	Peru Estufado ⁽²⁾ com Esparguete ⁽⁵⁾ e Salada de Alface e Cenoura ⁽³⁾	Arroz de Peixe ⁽¹⁾ e Salada de Tomate ⁽³⁾
	Sobremesa	pêra	maçã	laranja	pêssego	melão
Lanche		Cerelac ⁽⁹⁾ ou Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Manteiga ⁽⁷⁾	Leite ⁽⁷⁾ com Bolacha Maria ⁽¹²⁾ ou Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Queijo ⁽¹⁰⁾	Papa de Fruta ⁽¹²⁾ ou Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Marmelada	logurte ⁽⁷⁾ e Banana ou Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Fiambre ⁽¹¹⁾	Nestum ⁽⁶⁾ ou logurte ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Manteiga ⁽⁷⁾

Ana Correia

A Nutricionista
C.P. 2488N

A Cozinheira

A Directora Técnica

Notas: 1- A ementa poderá sofrer alterações de última hora, por motivos alheios à nossa vontade. No entanto, faremos sempre que possível, a substituição por alimentos semelhantes.

2- Sempre que necessário será elaborado um prato de dieta.

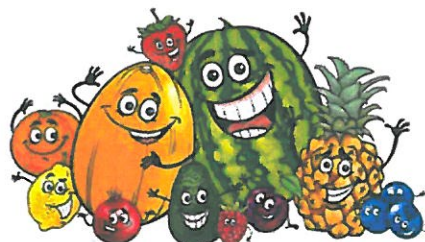
Alergénios

1- Contém peixe.
2- Pode conter sulfitos.
3- Contém sulfitos.
4- Contém peixe e ovo.
5- Contém cereais com glúten. Pode conter vestígios de ovo.
6- Contém cereais com glúten e leite

7- Contém leite.
8- Contém cereais com glúten.
9- Contém cereais com glúten e leite.
10- Contém leite. Pode conter vestígios de ovo.
11- Contém soja. Pode conter vestígios de sulfitos.
12- Contém cereais com glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésa



Pré- Escolar



Centro Comunitário da
Paróquia de S. Pedro de Aradas



Semana de: 25-06-2018 a 29-06-2018

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Curgete	Sopa de Espinafres	Sopa de Ervilhas	Sopa de Couve Flor	Sopa de Feijão Verde
	Prato	Salada de Feijão Frade com Bolos de Bacalhau ⁽¹⁾ e Brócolos Cozidos	Frango Assado ⁽²⁾ com Arroz de Legumes e Salada de Alface e Tomate ⁽³⁾	Pescada com Todos ⁽⁴⁾	Peru Estufado ⁽²⁾ com Esparguete ⁽⁵⁾ e Salada de Alface e Cenoura ⁽³⁾	Arroz de Lulas ⁽⁶⁾ e Salada de Tomate ⁽³⁾
	Sobremesa	pêra	maçã	laranja	pêssego	melão
Lanche		Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Manteiga ⁽⁷⁾	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Queijo ⁽⁹⁾	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Marmelada	Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Fiambre ⁽¹⁰⁾	logurte ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Manteiga ⁽⁷⁾

Ana Correia

A Nutricionista
C.P 2488N

A Cozinheira

A Directora Técnica

Notas: 1- A ementa poderá sofrer alterações de última hora, por motivos alheios à nossa vontade. No entanto, faremos sempre que possível, a substituição por alimentos semelhantes.

2- Sempre que necessário será elaborado um prato de dieta.

Alergénios

- | | |
|--|---|
| 1- Contém ovos, peixe e seus derivados. Pode conter vestígios de glúten. | 6- Contém moluscos |
| 2- Pode conter sulfitos. | 7- Contém leite. |
| 3- Contém sulfitos. | 8- Contém cereais com glúten. |
| 4- Contém peixe e ovo. | 9- Contém leite. Pode conter vestígios de ovo. |
| 5- Contém cereais com glúten. Pode conter vestígios de ovo. | 10- Contém soja. Pode conter vestígios de sulfitos. |

