

Berçário



Semana de: 01-10-2018 a 05-10-2018

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Abóbora com Frango	Sopa de Couve com Borrego	Sopa de Alho Francês com Coelho	Sopa de Curgete com Peru	Creme de Cenoura com Frango
	Prato	Arroz de Peixe ⁽¹⁾	Bifes de Frango Estufados com Esparguete ⁽²⁾	Pescada Estufada ⁽¹⁾ com Batata Cozida	Arroz à Valenciana e Brócolos Cozidos	Caldeirada de Peixe ⁽¹⁾
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pera Cozida	Maçã Cozida	Pera
Lanche		Cerelac ⁽³⁾	logurte ⁽⁵⁾ com Bolacha Maria ⁽⁶⁾	Papa de Fruta ⁽⁶⁾	logurte ⁽⁵⁾ com Banana	Blédina ⁽⁴⁾ ou Nestum ⁽³⁾

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



Creche



Semana de: 01-10-2018 a 05-10-2018

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Couve Flor	Sopa de Espinafres	Canja ⁽¹⁾	Sopa de Curgete	Creme de Feijão
	Prato	Arroz de Peixe ⁽²⁾ e Salada de Alface e Tomate ⁽³⁾	Bifes de Frango Fritos ⁽⁴⁾ com Esparguete ⁽¹⁾ e Salada de Alface e Milho ⁽³⁾	Pescada Estufada ⁽²⁾ com Batata Cozida e Salada de Alface e Cenoura ⁽³⁾	Arroz à Valenciana e Brócolos Cozidos	Caldeirada de Peixe ⁽²⁾ e Feijão Verde Cozido
	Sobremesa	maçã	pêra	laranja	pêssego	maçã
Lanche		Cerelac ⁽⁹⁾ ou Leite ⁽⁵⁾ e Pão ⁽⁶⁾ com Queijo ⁽⁷⁾	Leite ⁽⁵⁾ com Bolacha Maria ⁽¹¹⁾ ou Leite ⁽⁵⁾ e Pão ⁽⁶⁾ com Manteiga ⁽⁵⁾	Papa de Fruta ⁽¹¹⁾ ou Leite ⁽⁵⁾ e Pão ⁽⁶⁾ com Marmelada	logurte ⁽⁵⁾ e Banana ou Leite ⁽⁵⁾ e Pão ⁽⁶⁾ com Fiambre ⁽¹⁰⁾	Nestum ⁽⁸⁾ ou logurte ⁽⁵⁾ e Pão ⁽⁶⁾ com Queijo ⁽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 cereais com glúten. Pode conter vestígios de ovo.	7-Contém leite. Pode conter vestígios de ovo.
2-Contém peixe .	8-Contém cereais com glúten e leite
3-Contém sulfitos.	9-Contém cereais com glúten e leite.
4- Pode conter sulfitos.	10- Contém soja. Pode conter vestígios de sulfitos.
5- Contém leite.	11-Contém cereais com glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésamo
6-Contém cereais com glúten.	





Semana de: 01-10-2018 a 05-10-2018

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Couve Flor	Sopa de Espinafres	Canja ⁽¹⁾	Sopa de Curgete	Crema de Feijão
	Prato	Arroz de Atum ⁽²⁾ e Salada de Alface e Tomate ⁽³⁾	Bifes de Frango Fritos ⁽⁴⁾ com Esparguete ⁽¹⁾ e Salada de Alface e Milho ⁽³⁾	Pescada Estufada ⁽²⁾ com Batata Cozida e Salada de Alface e Cenoura ⁽³⁾	Arroz à Valenciana e Brócolos Cozidos	Caldeirada de Lulas ⁽⁵⁾ e Feijão Verde Cozido
	Sobremesa	maçã	pêra	laranja	pêssego	maçã
Lanche		Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Queijo ⁽⁸⁾	Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Manteiga ⁽⁶⁾	Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Marmelada	Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Fiambre ⁽⁹⁾	logurte ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Queijo ⁽⁸⁾

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 cereais com glúten. Pode conter vestígios de ovo. | 6- Contém leite. |
| 2- Contém peixe . | 7- Contém cereais com glúten. |
| 3- Contém sulfitos. | 8- Contém leite. Pode conter vestígios de ovo. |
| 4- Pode conter sulfitos. | 9- Contém soja. Pode conter vestígios de sulfitos. |
| 5- Contém moluscos. | |

