

Berçário



Semana de: 08-10-2018 a 12-10-2018

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Abóbora com Peru	Creme de Cenoura com Borrego	Sopa de Curgete com Coelho	Sopa de Couve com Frango	Sopa de Alho Francês com Peru
	Prato	Carne de Porco Estufada com Massa ⁽¹⁾	Pescada Cozida ⁽²⁾ com Salada Russa e Brócolos Cozidos	Bife de Frango Estufado ⁽³⁾ com Arroz Branco	Maruca Assada ⁽²⁾ com Batata Assada	Arroz de Frango Dourado no Forno ⁽⁴⁾
	Sobremesa	Maçã Cozida	Banana	Pera	Maçã	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 Corrcia

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 cereais com glúten. Pode conter vestígios de ovo.
2- Contém peixe.
3- Pode conter sulfitos.
4- Contém ovo.

5- Contém cereais com glúten e leite.
6- Contém leite e soja.
7- Contém leite.
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: 08-10-2018 a 12-10-2018

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Abóbora	Creme de Cenoura	Sopa de Couve	Sopa de Grão com Espinafres	Sopa de Alho Francês
	Prato	Carne de Porco Estufada com Massa ⁽¹⁾ e Salada de Alface e Tomate ⁽²⁾	Pescada Cozida ⁽³⁾ com Salada Russa e Brócolos Cozidos	Bife de Frango Estufado ⁽⁴⁾ com Arroz Branco e Salada de Alface e Cenoura ⁽²⁾	Maruca Assada ⁽⁵⁾ com Batata Assada e Salada de Tomate ⁽²⁾	Arroz de Frango Dourado no Forno ⁽⁵⁾ e Salada de Alface e Milho ⁽²⁾
	Sobremesa	pêra	Gelatina ⁽¹²⁾	laranja	maçã	melão
Lanche		Cerelac ⁽¹⁰⁾ ou Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Fiambre ⁽⁹⁾	Leite ⁽⁷⁾ com Bolacha Maria ⁽¹³⁾ ou Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Doce	Papa de Fruta ⁽¹³⁾ ou Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Manteiga ⁽⁷⁾	logurte ⁽⁷⁾ e Banana ou Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Queijo ⁽¹¹⁾	Nestum ⁽⁶⁾ ou logurte ⁽⁷⁾ e Pão ⁽⁸⁾ com Fiambre ⁽⁹⁾

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

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



Pré- Escolar



Semana de: 08-10-2018 a 12-10-2018

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Abóbora	Creme de Cenoura	Sopa de Couve	Sopa de Grão com Espinafres	Sopa de Alho Francês
	Prato	Carne de Porco Estufada com Massa ⁽¹⁾ e Salada de Alface e Tomate ⁽²⁾	Atum ⁽³⁾ com Salada Russa e Brócolos Cozidos	Estrogonofe de Frango ⁽⁴⁾ com Arroz Branco e Salada de Alface e Cenoura ⁽²⁾	Maruca Assada ⁽³⁾ com Batata Cozida e Salada de Tomate ⁽²⁾	Arroz de Frango Dourado no Forno ⁽⁵⁾ e Salada de Alface e Milho ⁽²⁾
	Sobremesa	pêra	Gelatina ⁽¹⁰⁾	laranja	maçã	melão
Lanche		Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Fiambre ⁽⁹⁾	Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Doce	Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Manteiga ⁽⁶⁾	Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Queijo ⁽⁸⁾	logurte ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Fiambre ⁽⁹⁾

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.	5- Contém ovo.
2- Contém sulfitos.	6- Contém leite.
3- Contém peixe .	7- Contém cereais com glúten.
4- Contém leite. Pode conter sulfitos.	8- Contém leite. Pode conter vestígios de ovo.
	9- Contém soja. Pode conter vestígios de sulfitos.
	10- Pode conter ovo, leite e cereais que contenham glúten

5



Bom Apetite!!