

Berçário



Centro Comunitário da
Paróquia de S. Pedro de Aradas



Semana de: 14-01-2019 a 18-01-2019

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Abóbora com Coelho	Sopa de Couve com Frango	Sopa de Curgete com Peru	Sopa de Alho Francês com Borrego	Crema de Cenoura com Coelho
	Prato	Frango Estufado ⁽¹⁾ com Arroz Branco	Abrótea Cozida ⁽²⁾ com Cenoura, Brócolos e Batata Cozida	Carne de Porco Assada ⁽¹⁾ com Arroz de Cenoura	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾	Carne de Porco Estufada com cenoura e Massa ⁽⁴⁾
	Sobremesa	Maçã	Banana	Pera Cozida	Maçã Cozida	Pera
Lanche		Cerelac ⁽⁵⁾	logurte ⁽⁷⁾ com Bolacha Maria ⁽⁸⁾	Papa de Fruta ⁽⁸⁾	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-Pode conter sulfitos.	5-Contém cereais com glúten e leite.
2- Contém peixe .	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: 14-01-2019 a 18-01-2019

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Abóbora	Sopa de Grão com Espinafres	Caldo Verde	Sopa de Alho Francês	Crema de Cenoura
	Prato	Frango Estufado ⁽¹⁾ com Arroz Branco e Salada de Alface e Tomate ⁽²⁾	Abrótea Cozida ⁽³⁾ com Cenoura, Brócolos e Batata Cozida	Carne de Porco Assada ⁽¹⁾ com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e Milho ⁽²⁾	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽⁴⁾ e Salada de Alface e Cenoura ⁽²⁾	Massa à Lavrador ⁽⁵⁾ e Salada de Tomate ⁽²⁾
	Sobremesa	Pêra	Gelatina ⁽¹²⁾	Maçã	Laranja	Pêra
Lanche		Cerelac ⁽⁹⁾ ou Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Doce	Leite ⁽⁶⁾ com Bolacha Maria ⁽¹³⁾ ou Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Manteiga ⁽⁶⁾	Papa de Fruta ⁽¹³⁾ ou Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Queijo ⁽¹⁰⁾	logurte ⁽⁶⁾ e Banana ou Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Fiambre ⁽¹¹⁾	Nestum ⁽⁸⁾ ou logurte ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Manteiga ⁽⁶⁾

Ana Correia

A Nutricionista

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-Pode conter sulfitos.

2-Contém sulfitos.

3- Contém peixe .

4-Contém peixe e ovo.

5-Contém cereais com glúten. Pode conter vestígios de ovo.

6- Contém leite.

7-Contém cereais com glúten.

8- Contém cereais com glúten e leite

9-Contém cereais com glúten e leite.

10-Contém leite. Pode conter vestígios de ovo.

11- Contém soja. Pode conter vestígios de sulfitos.

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: 14-01-2019 a 18-01-2019

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Abóbora	Sopa de Grão com Espinafres	Caldo Verde	Sopa de Alho Francês	Crema de Cenoura
	Prato	Frango Estufado ⁽¹⁾ com Arroz Branco e Salada de Alface e Tomate ⁽²⁾	Abrótea Cozida ⁽³⁾ com Cenoura, Brócolos e Batata Cozida	Carne de Porco Assada ⁽¹⁾ com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e Milho ⁽²⁾	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽⁴⁾ e Salada de Alface e Cenoura ⁽²⁾	Massa à Lavrador ⁽⁵⁾ e Salada de Tomate ⁽²⁾
	Sobremesa	Pêra	Gelatina ⁽⁹⁾	Maçã	Laranja	Pêra
Lanche		Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Doce	Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Manteiga ⁽⁶⁾	Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Queijo ⁽¹⁰⁾	Leite ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Fiambre ⁽⁸⁾	logurte ⁽⁶⁾ e Pão ⁽⁷⁾ com Manteiga ⁽⁶⁾

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

