

Berçário



Centro Comunitário da
Paróquia de S. Pedro de Aradas



Semana de: 10-06-2019 a 14-06-2019

| | | 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 ⁽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- 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: 10-06-2019 a 14-06-2019

| | | 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 ⁽³⁾ com Batata Assada e Salada de Tomate ⁽²⁾ | Arroz de Frango Dourado no Forno ⁽⁵⁾ e Salada de Alface e Milho ⁽²⁾ |
| | Sobremesa | maçã | Gelatina ⁽¹²⁾ | laranja | pêra | maçã |
| 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 Cornia

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



Centro Comunitário da
Paróquia de S. Pedro de Aradas



Semana de: 10-06-2019 a 14-06-2019

| | | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|--------|-----------|---|---|---|--|---|
| Almoço | Sopa | Sopa de Abóbora | Crema 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 | maçã | Gelatina ⁽¹⁰⁾ | laranja | pêra | maçã |
| 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 |

