

# Berçário



**Semana de: 21-10-2019 a 25-10-2019**

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Sopa de Abóbora com Peru	Sopa de Curgete com Frango	Sopa de Alho Francês com Coelho	Sopa de Couve com Borrego	Creme de Cenoura com Peru
	Prato	Arroz de Peixe <sup>(1)</sup>	Carne de Porco Estufada com cenoura e Massa <sup>(2)</sup>	Filetes Estufados <sup>(1)</sup> com Arroz de Legumes	Peru Assado <sup>(3)</sup> com Esparguete <sup>(2)</sup>	Pescada Cozida com Todos <sup>(4)</sup>
	Sobremesa	Maçã Cozida	Pera	Banana	Maçã	Pera Cozida
Lanche		Cerelac <sup>(5)</sup>	logurte <sup>(7)</sup> com Bolacha Maria <sup>(8)</sup>	Papa de Fruta <sup>(8)</sup>	logurte <sup>(7)</sup> com Banana	Blédina <sup>(6)</sup> ou Nestum <sup>(5)</sup>

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



**Bom Apetite!!**

# Creche



Semana de: 21-10-2019 a 25-10-2019

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Canja <sup>(1)</sup>	Sopa de Curgete	Sopa de Espinafres	Sopa de Couve Flor	Sopa de Feijão
	Prato	Arroz de Peixe <sup>(2)</sup> e Salada de Tomate <sup>(3)</sup>	Rancho <sup>(1)</sup> com Brócolos Cozidos	Filetes Estufados <sup>(2)</sup> com Arroz de Legumes e Salada de Alface e Milho <sup>(3)</sup>	Peru Assado <sup>(4)</sup> com Esparguete <sup>(1)</sup> e Salada de Alface e Cenoura <sup>(3)</sup>	Bacalhau com Broa <sup>(5)</sup> , Batata e Feijão Verde Cozido
	Sobremesa	Pêra	Maçã	Banana	Uva	Clementina
Lanche		Cerelac <sup>(6)</sup> ou Leite <sup>(7)</sup> e Pão <sup>(8)</sup> com Manteiga <sup>(7)</sup>	Leite <sup>(7)</sup> com Bolacha Maria <sup>(11)</sup> ou Leite <sup>(7)</sup> e Pão <sup>(8)</sup> com Marmelada	Papa de Fruta <sup>(11)</sup> ou Leite <sup>(7)</sup> e Pão <sup>(8)</sup> com Fiambre <sup>(9)</sup>	logurte <sup>(7)</sup> e Banana ou Leite <sup>(7)</sup> e Pão <sup>(8)</sup> com Queijo <sup>(10)</sup>	Nestum <sup>(6)</sup> ou logurte <sup>(7)</sup> e Pão <sup>(8)</sup> com Manteiga <sup>(7)</sup>

Ana Corneia

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



# Pré- Escolar



**Semana de: 21-10-2019 a 25-10-2019**

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa	Canja <sup>(1)</sup>	Sopa de Curgete	Sopa de Espinafres	Sopa de Couve Flor	Sopa de Feijão
	Prato	Arroz de Peixe <sup>(2)</sup> e Salada de Tomate <sup>(5)</sup>	Rancho <sup>(1)</sup> com Brócolos Cozidos	Filetes de Pescada Panados <sup>(4)</sup> com Arroz de Legumes e Salada de Alface e Milho <sup>(3)</sup>	Peru Assado <sup>(5)</sup> com Esparguete <sup>(1)</sup> e Salada de Alface e Cenoura <sup>(3)</sup>	Bacalhau com Broa <sup>(6)</sup> , Batata e Feijão Verde Cozido
	Sobremesa	Pêra	Maçã	Banana	Uva	Clementina
Lanche		Leite <sup>(7)</sup> e Pão <sup>(8)</sup> com Manteiga <sup>(7)</sup>	Leite <sup>(7)</sup> e Pão <sup>(8)</sup> com Marmelada	Leite <sup>(7)</sup> e Pão <sup>(8)</sup> com Fiambre <sup>(9)</sup>	Leite <sup>(7)</sup> e Pão <sup>(8)</sup> com Queijo <sup>(10)</sup>	logurte <sup>(7)</sup> e Pão <sup>(8)</sup> com Manteiga <sup>(7)</sup>

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

