

• *Semana 05 a 09 de Agosto de 2019*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época
	<b>Tarde</b>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grelos	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Sopa de penca com feijão manteiga	Sopa de espinafres
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de vitela com cenoura, ervilhas, e salada de alface	Salada de atum com molho verde, feijão-frade, ovo e batata <sup>3,4,12</sup>	Lasanha vegetariana <sup>1,3,7</sup>	Pescada à espanhola e couve roxa <sup>4</sup>	Arroz de pato com salada de tomate <sup>1,6,7</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Arroz de vitela com cenoura, ervilhas e salada de alface	Salada de peixe com feijão-frade, ovo e batata <sup>3,4</sup>	Peru estufado com massa cotovelos, cenoura, e salada de pepino <sup>1,3</sup>	Pescada estufada com batata estufada e cenoura raspada <sup>4</sup>	Arroz simples de pato com salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,10,12</sup>	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>
	<b>Creche</b>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	Farinha Láctea <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**



• *Semana 12 a 16 de Agosto de 2019*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época		
	<b>Tarde</b>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>		
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho e feijão branco	Creme de cenoura e abóbora	Sopa de brócolos		
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à gomes Sá com salada de pepino <sup>3,4</sup>	Peru estufado com feijão preto, arroz branco e salada de alface e cebola	Filetes de pescada com puré de batata salada de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
	<b>Prato Creche</b>	Solha à gomes Sá com salada de pepino <sup>3,4</sup>	Estufado de peru, arroz branco e salada de alface	Filetes de pescada grelhados c/ batata cozida e salada de tomate <sup>4</sup>		Feriado
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Tarte gelada de bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Fruta crua da época		
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>		
	<b>Creche</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>		

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

A A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija,

<sup>9</sup>A Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**