



# Ementa Semanal

## Creche / J.I. / 1º Ciclo

### Ementa 3

<b>2ª Feira</b>	Sopa – Caldo verde Prato – Arroz de pato com salada (490 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Cereais de trigo com leite
<b>3ª Feira</b>	Sopa – Creme de cenoura Prato – Pasteis de bacalhau com arroz de feijão e salada (360 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Pão de mistura com queijo e sumo
<b>4ª Feira</b>	Sopa – Feijão verde Prato – Escalopes de frango e cogumelos com esparguete e salada (350 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Bolo caseiro com leite
<b>5ª Feira</b>	Sopa – Juliana Prato – Pescada cozida com arroz de cenoura Arroz de atum com salada (480 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Pão de mistura com fiambre e leite
<b>6ª Feira</b>	Sopa – Feijão e lombardo Prato – Bifinhos de frango com esparguete e salada Carne de porco à portuguesa com salada (530 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Pão de mistura com doce e iogurte

As refeições podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Soja, Leite, Aipo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.