



Ementa Semanal

Creche / J.I. / 1º Ciclo

Ementa 4

2ª Feira	Sopa – Nabiça Prato – Esparguete à Bolonhesa (misto) com salada (540 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Cereis com leite / Pão de mistura com leite
3ª Feira	Sopa – Agrião Prato – Massada de peixe (380 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com manteiga e leite
4ª Feira	Sopa – Alface Prato – Strogonoff de peru com arroz de cenoura e salada (475 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com fiambre e sumo
5ª Feira	Sopa – Grão e couve branca Prato – Saladinha de Salmão (salmão, batata e macedónia de legumes) (530 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com manteiga e sumo
6ª Feira	Sopa – Creme de alho francês Prato – Bifinhos de frango com massa espiral e salada Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral e salada (400 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com doce e leite

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.