



Ementa Semanal

Creche / J.I. / 1º Ciclo

Ementa 19 a 23 fevereiro 2018

2ª Feira	Sopa – Creme de Ervilhas Prato – Jardineira de frango com salada (430 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte(Creche) Pão de mistura com fiambre e leite
3ª Feira	Sopa – Espinafres Prato – Salmão cozido com arroz de cenoura e salada Filetes de pescada panados com arroz branco e salada (360 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte(Creche) Pão de mistura com queijo e sumo
4ª Feira	Sopa – Creme de abóbora Prato – Carne assada com fusilli e salada (425 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina Lanche – Cerelac / Papa de iogurte(Creche) Pão de mistura com manteiga e leite
5ª Feira	Sopa – Nabiça Prato – Bacalhau cozido com legumes Bacalhau com natas com salada (515 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte(Creche) Pão de mistura com doce e iogurte
6ª Feira	Sopa – Alface Prato – Bifinhos de peru com arroz de feijão e salada (395 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac (Creche) Pão de mistura com manteiga e sumo

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.