



Ementa Semanal

Creche / J.I. / 1º Ciclo

Ementa 19 a 23 de nov. 2018

2ª Feira	Sopa – Caldo verde Prato – Empadão de aves com salada (450 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Cereais de trigo com leite
3ª Feira	Sopa – Agrião Prato – Pescada cozida com legumes Meia desfeita de bacalhau (grão, batata e couve) (430 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com queijo e sumo
4ª Feira	Sopa – Creme de brócolos Prato – Vitela estufada com macarrão e salada (490 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Bolo caseiro com leite
5ª Feira	Sopa – Feijão Prato – Salmão cozido com arroz de ervilhas e salada Douradinhos de pescada com arroz de tomate e salada (550 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com fiambre e leite
6ª Feira	Sopa – Couve lombardo Prato – Frango estufado com massinhas e salada Massada de frango, cogumelos gratinada e salada (525 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de 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.