



# Ementa Semanal

## Creche / J.I. / 1º Ciclo

**Ementa 22 a 26 abril 2019**

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>2ª Feira</b> | O Colégio fechado  |
| <b>3ª Feira</b> | Sopa – Agrião<br>Prato – Massada de peixe (380 kcal)<br>Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época<br>Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche)<br>Pão de mistura com queijo e sumo  |
| <b>4ª Feira</b> | Sopa – Alface<br>Prato – Strogonoff de peru com arroz de cenoura e salada (475 kcal)<br>Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época<br>Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche)<br>Bolo caseiro com leite  |
| <b>5ª Feira</b> | Feriado  |
| <b>6ª Feira</b> | Sopa – Creme de alho francês<br>Prato – Bifinhos de frango com massa espiral e salada<br>Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral e salada (400 kcal)<br>Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época<br>Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche)<br>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.