



# Ementa Semanal

## Creche / J.I. / 1º Ciclo

**Ementa 23 a 27 abril 2018**

<b>2ª Feira</b>	Sopa – Creme de abóbora Prato – Arroz à Valenciana com salada (495 kcal) Sobremesa – Puré de Fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Cereais / Pão de mistura com manteiga e leite
<b>3ª Feira</b>	Sopa – Juliana Prato – Medalhões de pescada estufados com batata assada e salada (360 kcal) Sobremesa – Puré de Fruta / Fruta da época Lanche – Papa de iogurte / Cerelac (Creche) Pão de mistura com fiambre e sumo
<b>4ª Feira</b>	Feriado
<b>5ª Feira</b>	Sopa – Grão e espinafres Prato – Caldeirada de peixe (340 kcal) Sobremesa – Puré de Fruta / Fruta da época / Gelatina Lanche – Papa de iogurte / Cerelac (Creche) Pão de mistura com manteiga e sumo
<b>6ª Feira</b>	Sopa – Nabiça Prato – Frango guisado com esparguete e salada (470 kcal) Sobremesa – Puré de Fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa 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.