



# Ementa Semanal

## Creche / J.I. / 1º Ciclo

**Ementa 29 abril a 3 maio 2019**

<b>2ª Feira</b>	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) Cereais de trigo com leite
<b>3ª Feira</b>	Sopa – Espinafres Prato – Salmão cozido com arroz de cenoura e salada (360 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte(Creche) Pão de mistura com queijo e sumo
<b>4ª Feira</b>	Feriado
<b>5ª Feira</b>	Sopa – Nabiça Prato – Bacalhau cozido com legumes Bacalhau à Brás e salada (395 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte(Creche) Pão de mistura com fiambre e leite
<b>6ª Feira</b>	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 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.