



# Ementa Semanal

## Creche / J.I. / 1º Ciclo

**Ementa 3 a 7 dezembro 2018**

<b>2ª Feira</b>	Sopa – Alface Prato – Roti de peru assado com esparguete e salada (460 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Cereais de trigo com leite
<b>3ª Feira</b>	Sopa – Creme de ervilhas Prato – Pescada cozida com legumes Salada de atum, ovo e feijão frade (380 kcal) Fruta – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina Lanche – Papa de iogurte / Cerelac (Creche) Pão de mistura com queijo e sumo
<b>4ª Feira</b>	Sopa – Caldo Verde Prato – Rolo de carne (misto) assado com batata assada e salada (530 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Bolo caseiro com leite
<b>5ª Feira</b>	Sopa – Canja de galinha Prato – Pescada cozida com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) (450 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Pão com fiambre e leite
<b>6ª Feira</b>	Sopa – Agrião Prato – Frango assado com batata assada e salada (505 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa 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.