



Ementa Semanal

Creche / J.I. / 1º Ciclo

Ementa 2

2ª Feira	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) Pão de mistura com manteiga e iogurte
3ª Feira	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 leite
4ª Feira	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) Pão de mistura com manteiga e sumo
5ª Feira	Sopa – Canja de galinha Prato – Calamares fritos com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) (470 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Pão de mistura com doce e leite
6ª Feira	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 fiambre e sumo

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.