



# Ementa Semanal

## Creche / J.I. / 1º Ciclo

**Ementa 4 a 8 nov. 2019**

<b>2ª Feira</b>	Sopa – Nabiça Prato – Esparguete à Bolonhesa (misto) com salada (540 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Cereais de trigo com leite
<b>3ª Feira</b>	Sopa – Agrião Prato – Massada de peixe (380 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>	Sopa – Alface Prato – Strogonoff de peru com arroz de cenoura e salada (475 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Bolo caseiro com leite
<b>5ª Feira</b>	Sopa – Grão e couve branca Prato – Saladinha de Salmão (salmão, batata e macedónia de legumes) (530 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com fiambre e leite
<b>6ª Feira</b>	Sopa – Creme de alho francês Prato – Bifinhos de frango com massa espiral e salada Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral e salada (400 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de 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.