



Ementa Semanal

Creche / J.I. / 1º Ciclo

Ementa 7 a 11 jan. 2019

2ª Feira	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 trigo com leite
3ª Feira	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 queijo e sumo
4ª Feira	Sopa – Creme de alho francês Prato – Hambúrguer misto grelhado com arroz de cenoura e salada (515 kcal) Sobremesa – Puré de Fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche) Bolo caseiro com leite
5ª Feira	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 fiambre e leite
6ª Feira	Sopa – Nabiça Prato – Frango na pucara com esparguete e salada (470 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.