



# Ementa Semanal

## Creche / J.I. / 1º Ciclo

**Ementa 7 a 11 maio 2018**

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>2ª Feira</b> | Sopa – Caldo verde<br>Prato – Arroz de pato com salada (490 kcal)<br>Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época<br>Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche)<br>Cereis / Pão de mistura com fiambre e sumo  |
| <b>3ª Feira</b> | Sopa – Creme de cenoura<br>Prato – Pasteis de bacalhau com arroz de feijão e salada (360 kcal)<br>Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época<br>Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche)<br>Pão de leite com manteiga e iogurte                                    |
| <b>4ª Feira</b> | Sopa – Feijão verde<br>Prato – Escalopes de frango e cogumelos com esparguete e salada (350 kcal)<br>Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina<br>Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche)<br>Bolo de iogurte / Pão de mistura com doce e leite        |
| <b>5ª Feira</b> | Sopa – Juliana<br>Prato – Pescada cozida com arroz de ervilhas<br>Arroz de atum com salada (480 kcal)<br>Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época<br>Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche)<br>Pão de mistura com manteiga e sumo                              |
| <b>6ª Feira</b> | Sopa – Feijão e lombardo<br>Prato – Bifinhos de frango com esparguete e salada<br>Carne de porco à portuguesa com salada (530 kcal)<br>Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época<br>Lanche – Cerelac / Papa iogurte (Creche)<br>Pão de mistura com queijo e leite |

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.