



# Ementa Semanal

## Creche / J.I. / 1º Ciclo

**Ementa 8 a 12 de outubro 2018**

<b>2ª Feira</b>	Sopa – Caldo verde Prato – Empadão de aves com salada (450 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 – Pescada cozida com legumes Meia desfeita de bacalhau (grão, batata e couve) (430 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época / Gelatina Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com queijo e sumo
<b>4ª Feira</b>	Sopa – Creme de brócolos Prato – Vitela estufada com macarrão e salada (490 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Bolo caseiro com leite
<b>5ª Feira</b>	Sopa – Feijão Prato – Salmão cozido com arroz de ervilhas e salada Douradinhos de pescada com arroz de tomate e salada (550 kcal) Sobremesa – Puré de fruta / Fruta da época Lanche – Cerelac / Papa de iogurte (Creche) Pão de mistura com fiambre e leite
<b>6ª Feira</b>	Sopa – Couve lombardo Prato – Frango estufado com massinhas e salada Massada de frango, cogumelos gratinada e salada (525 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.