

## Colégio Alfa-Beta

### Ementa – Jardim de Infância e 1º Ciclo Semana de 15 a 19 de janeiro 2024



|          |           |  |
|----------|-----------|--|
| 2ª Feira | Sopa      | Creme de abóbora   |
|          | Prato     | Almôndegas de aves com molho de tomate e arroz                 |
|          | Sobremesa | Fruta da época   |
|          | Lanche    | Leite com cereais de trigo e/ou fruta                          |
| 3ª Feira | Sopa      | Juliana  |
|          | Prato     | Massada de Maruca com cenoura e coentros                       |
|          | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina                                      |
|          | Lanche    | logurte aromas, pão de mistura com fiambre/manteiga e/ou fruta |
| 4ª Feira | Sopa      | Feijão verde   |
|          | Prato     | Frango estufado com puré e salada                              |
|          | Sobremesa | Fruta da época   |
|          | Lanche    | Leite, pão de mistura com queijo/manteiga e/ou fruta           |
| 5ª Feira | Sopa      | Repolho  |
|          | Prato     | Salada de bacalhau com grão, batata e ovo                      |
|          | Sobremesa | Fruta da época   |
|          | Lanche    | logurte aromas, pão de mistura com doce e/ou fruta             |
| 6ª Feira | Sopa      | Espinafres   |
|          | Prato     | Carne à lavrador (carne porco, frango, feijão, couve e massa)  |
|          | Sobremesa | Fruta da época   |
|          | Lanche    | logurte aromas, pão de mistura com doce e/ou fruta             |

**O ALMOÇO é acompanhado por saladas frias de: alface, cenoura ralada e/ou tomate.**

NOTA- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

**As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos.**

**Educamos para um Planeta Sustentável**