

**Ementa – Jardim de Infância e 1º Ciclo  
Semana de 29 jan. a 2 de fev. 2024**

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite com cereais de trigo e/ou fruta
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Juliana
	Prato	Pataniscas de pescada com arroz de feijão
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
	Lanche	logurte aromas, pão de mistura com fiambre/manteiga e/ou fruta
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Feijão verde
	Prato	Carne de porco estufada com batata e couve salteada
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite, pão de mistura com queijo/manteiga e/ou fruta
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Repolho
	Prato	Bacalhau com natas
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte aromas, pão de mistura com doce e/ou fruta
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Espinafres
	Prato	Peito de frango com molho tomate e arroz
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite, pão de leite ou pão de mistura com queijo 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.**