

## Colégio Alfa-Beta

### Ementa – Jardim de Infância e 1º Ciclo Semana de 1 a 5 de julho 2024



2ª Feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Lasanha de carne (vitela)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite com cereais de trigo e/ou fruta
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Salada de bacalhau com grão e ovo
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
	Lanche	logurte aromas, pão de mistura com fiambre/manteiga e/ou fruta
4ª Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Jardineira de frango
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite, pão de mistura com queijo/manteiga e/ou fruta
5ª Feira	Sopa	Lombardo
	Prato	Maruca estufada com puré de batata
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte aromas, pão de mistura com doce e/ou fruta
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Arroz de aves
	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 rijia, 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.**