

Colégio Alfa-Beta

Ementa – Jardim de Infância e 1º Ciclo Semana de 8 a 12 de julho 2024



2ª Feira	Sopa	Canja
	Prato	Esparguete à Bolonhesa
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite com cereais de trigo e/ou fruta
3ª Feira	Sopa	Espinafres com grão
	Prato	Filetes dourados com arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
	Lanche	logurte aromas, pão de mistura com fiambre/manteiga e/ou fruta
4ª Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Arroz de pato
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite, pão de mistura com queijo/manteiga e/ou fruta
5ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Salada de atum (massa, atum, cenoura, milho, ovo)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte aromas, pão de mistura com doce e/ou fruta
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Perna de frango assada com arroz primavera (cenoura, ervilha)
	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.