



EMENTA | 14 a 18 de JANEIRO de 2019 O AMANHÃ DA CRIANÇA | CENTRO DE DIA

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE	
2ºF 14	SOPA	Repolho	▪ Chá/Cevada/ Leite/iogurte ▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga ▪ mel, bolachas, fruta	
	PRATO	▪ ▪ Cotovelinhos estufados com cubos de peito de frango e cenoura estufada ▪		
	SOBREMESA	Fruta da época		
3ºF 15	SOPA	Alho francês	▪ Chá/Cevada/ Leite/iogurte ▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga ▪ mel, bolachas, fruta	
	PRATO	▪ ▪ Salada russa (batata, ervilhas e cenoura) com atum, ovo cozido e salada ▪		
	SOBREMESA	Fruta da época		
4ªF 16	SOPA	Couve coração	Chá/Cevada/ Leite/iogurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta	
	PRATO	Feijoada à Transmontana com legumes		
	SOBREMESA	Fruta da época		
5ªF 17	SOPA	Grelos	▪ Chá/Cevada/ Leite/iogurte ▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga ▪ mel, bolachas, fruta	
	PRATO	▪ ▪ Arroz de tamboril e salada ▪		
	SOBREMESA	Fruta da época		
6ªF 18	SOPA	Cenoura e grão	▪ Chá/Cevada/ Leite/iogurte ▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga ▪ mel, bolachas, fruta	
	PRATO	▪ ▪ Perna de peru assada com laranja, batatinhas assadas e salada ▪		
	SOBREMESA	Fruta da época		

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão de mistura

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

A Nutricionista,

Drª. Catarina Vieira Ferreira
(3281N)



**ALERGÉNIOS
EM RODAPÉ**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.