



# EMENTA | 18 a 22 de SETEMBRO de 2023

## O AMANHÃ DA CRIANÇA | CENTRO DE DIA

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE
2ºF 18	SOPA	Couve coração	Chá/Cevada/ Leite/iogurte
	PRATO	Perninhas de frango refogadas com batata cozida e salada	Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	SOBREMESA	Fruta da época	
3ºF 19	SOPA	Espinafres	Chá/Cevada/ Leite/iogurte
	PRATO	Lombinhos de pescada com arroz de tomate e salada	Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	SOBREMESA	Fruta da época	
4ºF 20	SOPA	Legumes	Chá/Cevada/ Leite/iogurte
	PRATO	Massada de carnes (peito de frango, peru e macedónia de legumes incorporados)	Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	SOBREMESA	Fruta da época	
5ºF 21	SOPA	Feijão verde	Chá/Cevada/ Leite/iogurte
	PRATO	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão catarino e salada	Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	SOBREMESA	Fruta da época	
6ºF 22	SOPA	Creme de Legumes	Chá/Cevada/ Leite/iogurte
	PRATO	Rancho à Portuguesa (vaca, porco, grão, macarronete, cenoura e repolho)	Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	SOBREMESA	Fruta da época	

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão de mistura

A Nutricionista,

**Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos**

Drª. Catarina Vieira Ferreira  
(3281N)

**ALERGÉNIOS  
EM RODAPÉ**

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