



EMENTA | 18 a 22 de SETEMBRO de 2023

O AMANHÃ DA CRIANÇA | CRECHE

2 ^º F 18	LANCHE DA MANHÃ	Maçã laminada
	SOPA	Couve coração
	PRATO	Perninhas de frango refogadas com batata cozida e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Papa láctea de cereais e fruta ou Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta
3 ^º F 19	LANCHE DA MANHÃ	Pera cozida
	SOPA	Espinafres
	PRATO	Lombinhos de pescada com arroz de tomate e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Papa láctea de cereais e fruta ou Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta
4 ^º F 20	LANCHE DA MANHÃ	Banana
	SOPA	Legumes
	PRATO	Massada de carnes (peito de frango, peru e macedónia de legumes incorporados)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Papa láctea de cereais e fruta ou Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta
5 ^º F 21	LANCHE DA MANHÃ	Puré de pera
	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Douradinhos de pescada com arroz de feijão
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Papa láctea de cereais e fruta ou Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de leite + ½ peça de fruta
6 ^º F 22	LANCHE DA MANHÃ	Maçã laminada
	SOPA	Creme de Legumes
	PRATO	Rancho à Portuguesa (vaca, porco, grão, macarronete, cenoura e repolho)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Papa láctea de cereais e fruta ou Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta

Notas : Papa láctea de cereais (flocos de aveia, arroz, nestum, cerelac...).

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

A Nutricionista,
Dr.ª Catarina Vieira Ferreira | 3281N

A Coordenadora Pedagógica,

**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 rijas, 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.