



EMENTA | 21a 25 de NOVEMBRO de 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA – JI, CATL E CEAC

2ºF 21	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Stroganoff de frango com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE DA TARDE	1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves	
REFORÇO DA TARDE	1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais	
3ºF 22	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Espinafres e grão de bico
	PRATO	Pescada gratinada com puré de batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE DA TARDE	1 chávena de leite simples ou com cevada + 1 pão de mistura com queijo	
REFORÇO DA TARDE	1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais	
4ºF 23	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Courgette
	PRATO	Perninhas de frango refogadas com massa e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE DA TARDE	1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves	
REFORÇO DA TARDE	1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais	
5ºF 24	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Legumes
	PRATO	Filetes de abrótea no forno, arroz de tomate e feijão
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE DA TARDE	1 chávena de leite simples ou com cevada + 1 pão de mistura com queijo	
REFORÇO DA TARDE	1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais	
6ºF 25	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Couve branca
	PRATO	Carne de Porco à Alentejana com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE DA TARDE	1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves	
REFORÇO DA TARDE	1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais	

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão de mistura

A Nutricionista,

A Coordenadora Pedagógica,

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Dr.ª 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.