



EMENTA | 16 a 20 de ABRIL de 2018

O AMANHÃ DA CRIANÇA – JI, CATL E CEAC

2ºF 16	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Cenoura e couve lombarda
	PRATO	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com massa e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
3ºF 17	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Espinafres
	PRATO	Arroz de Tamboril e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
4ºF 18	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Nabiças
	PRATO	Jardineira de carnes (vaca, frango, batatas, cenoura e ervilhas) e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
5ºF 19	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Couve lombarda
	PRATO	Bacalhau à Espanhola e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
6ºF 20	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Fêveras de porco abafadas no tacho com orégãos e tomate, arroz branco e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão mistura com fiambre de aves ou queijo
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.