



EMENTA | 26 a 30 de SETEMBRO de 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA | CRECHE

2ºF 26	LANCHE DA MANHÃ	Pera laminada
	SOPA	Legumes
	PRATO	Empadão de novilho com 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
3ºF 27	LANCHE DA MANHÃ	Maçã cozida
	SOPA	Sopa de brócolos
	PRATO	Calamares estufados 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
4ªF 28	LANCHE DA MANHÃ	Pera ralada
	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Arroz de carnes brancas (frango e peru) com salada mista
	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
5ªF 29	LANCHE DA MANHÃ	Banana esmagada
	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com 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
6ªF 30	LANCHE DA MANHÃ	Purê de perâ
	SOPA	Couve branca
	PRATO	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas, massa 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

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

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.