



EMENTA | 08 a 12 de AGOSTO de 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA – JI, CATL E CEAC

2ºF 08	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Espinafres
	PRATO	Massa à Primavera (carne de peru estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte ou 1 peça de fruta + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou 1 iogurte ou 2 tostinhas integrais ou 3 bolachas maria
3ºF 09	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Cenoura
	PRATO	Atum com salada russa
	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 10	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Couve flor e feijão manteiga
	PRATO	Massa à Bolonhesa 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 1 iogurte ou 2 tostinhas integrais ou 3 bolachas maria
5ºF 11	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Couve portuguesa
	PRATO	Abrótea cozida, batatinhas cozidas 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 12	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Repolho
	PRATO	Rojões com arroz branco e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de leite 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.