



EMENTA | 16 a 20 de ABRIL de 2018

O AMANHÃ DA CRIANÇA | CRECHE

2ºF 16	LANCHE DA MANHÃ	Puré de 1 fruta ou fruta laminada ou ½ peça de fruta
	SOPA	Cenoura e couve lombarda
	PRATO	Vitela estufada com ervilhas e cenoura com massa e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Papa láctea de cereais e fruta ou Leites simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta
3ºF 17	LANCHE DA MANHÃ	Puré de 1 fruta ou fruta laminada ou ½ peça de fruta
	SOPA	Espinafres
	PRATO	Arroz de Tamboril e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Papa láctea de cereais e fruta ou Leites simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta
4ºF 18	LANCHE DA MANHÃ	Puré de 1 fruta ou fruta laminada ou ½ peça de fruta
	SOPA	Nabiças
	PRATO	Jardineira de carnes (vaca, frango, batatas, cenoura e ervilhas) 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
5ºF 19	LANCHE DA MANHÃ	Puré de 1 fruta ou fruta laminada ou ½ peça de fruta
	SOPA	Couve lombarda
	PRATO	Bacalhau à Espanhola 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
6ºF 20	LANCHE DA MANHÃ	Puré de 1 fruta ou fruta laminada ou ½ peça de fruta
	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	Papa láctea de cereais e fruta ou Leites 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.