



EMENTA | 26 a 30 de SETEMBRO de 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA – JI, CATL E CEAC

2ºF 26	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Legumes
	PRATO	Empadão de novilho com 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 27	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Sopa de brócolos
	PRATO	Calamares estufados com batata cozida 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
4ºF 28	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Arroz de carnes brancas (frango e peru) com salada mista
	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 29	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com 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 30	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Couve branca
	PRATO	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas, massa cozida 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

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

A Nutricionista,

A Coordenadora Pedagógica,

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.