



# EMENTA | 08 a 12 de AGOSTO de 2022

## O AMANHÃ DA CRIANÇA | CRECHE

<b>2ªF</b> 08	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Puré de pera
	<b>SOPA</b>	Espinafres
	<b>PRATO</b>	Massa à Primavera (carne de peru estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE DA TARDE</b>	Papa láctea de cereais e fruta <b>ou</b> Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta

<b>3ªF</b> 09	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Maçã ralada
	<b>SOPA</b>	Cenoura
	<b>PRATO</b>	Atum com salada russa
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE DA TARDE</b>	Papa láctea de cereais e fruta <b>ou</b> Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta

<b>4ªF</b> 10	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Pera laminada
	<b>SOPA</b>	Couve flor e feijão manteiga
	<b>PRATO</b>	Massa à Bolonhesa e salada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE DA TARDE</b>	Papa láctea de cereais e fruta <b>ou</b> Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta

<b>5ªF</b> 11	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Banana esmagada
	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa
	<b>PRATO</b>	Abrótea cozida, batatinhas cozidas e salada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE DA TARDE</b>	Papa láctea de cereais e fruta <b>ou</b> Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta

<b>6ªF</b> 12	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Puré de pera
	<b>SOPA</b>	Repolho
	<b>PRATO</b>	Rojões com arroz branco e salada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE DA TARDE</b>	Papa láctea de cereais e fruta <b>ou</b> Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de leite + 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.