



EMENTA | 18 a 22 de SETEMBRO de 2023

O AMANHÃ DA CRIANÇA – JI, CATL E CEAC

2ºF 18	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Couve coração
	PRATO	Perninhas de frango refogadas com batata cozida e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	1 iogurte + 1 pão branco com queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
3ºF 19	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Espinafres
	PRATO	Lombinhos de pescada com arroz de tomate e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Leite simples ou com cevada + 1 pão de leite com manteiga
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
4ºF 20	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Legumes
	PRATO	Massada de carnes (peito de frango, peru e macedónia de legumes incorporados)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	1 iogurte + 1 pão de cereais com queijo
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
5ºF 21	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Douradinhos de pescada com arroz de feijão
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	Leite simples ou com cevada + 1 pão branco com manteiga
REFORÇO DA TARDE		1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
6ºF 22	LANCHE DA MANHÃ	1 peça de fruta ou fruta laminada
	SOPA	Creme de Legumes
	PRATO	Rancho à Portuguesa (vaca, porco, grão, macarronete, cenoura e repolho)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE DA TARDE	1 iogurte + 1 pão mistura com fiambre
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.