



EMENTA | 16 a 20 de ABRIL de 2018 O AMANHÃ DA CRIANÇA | CENTRO DE DIA

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE
2ºF 16	SOPA	Cenoura e couve lombarda	<ul style="list-style-type: none">▪ Chá/Cevada/ Leite/logurte▪ Pão de Mistura com▪ queijo/fiambre/manteiga▪ mel, bolachas, fruta
	PRATO	<ul style="list-style-type: none">▪ Vitela estufada com ervilhas e cenoura com▪ massa e salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
3ºF 17	SOPA	Espinafres	<ul style="list-style-type: none">▪ Chá/Cevada/ Leite/logurte▪ Pão de Mistura com▪ queijo/fiambre/manteiga▪ mel, bolachas, fruta
	PRATO	<ul style="list-style-type: none">▪ Arroz de Tamboril e salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
4ªF 18	SOPA	Nabiças	<ul style="list-style-type: none">▪ Chá/Cevada/ Leite/logurte▪ Pão de Mistura com▪ queijo/fiambre/manteiga▪ mel, bolachas, fruta
	PRATO	<ul style="list-style-type: none">▪ Jardineira de carnes (vaca, frango, batatas,▪ cenoura e ervilhas) e salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
5ªF 19	SOPA	Couve lombarda	<ul style="list-style-type: none">▪ Chá/Cevada/ Leite/logurte▪ Pão de Mistura com▪ queijo/fiambre/manteiga▪ mel, bolachas, fruta
	PRATO	<ul style="list-style-type: none">▪ Bacalhau à Espanhola e salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
6ªF 20	SOPA	Juliana de legumes	<ul style="list-style-type: none">▪ Chá/Cevada/ Leite/logurte▪ Pão de Mistura com▪ queijo/fiambre/manteiga▪ mel, bolachas, fruta
	PRATO	<ul style="list-style-type: none">▪ Fêveras de porco abafadas no tacho com▪ orégãos e tomate, arroz branco e salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão de mistura

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

A Nutricionista,

Drª. 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.