



EMENTA | 21 a 25 de NOVEMBRO de 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA | CRECHE

| | | |
|-----------|-----------------|--------------------------------------------------------|
| 2ºF 21 | LANCHE DA MANHÃ | Pera laminada |
| | SOPA | Juliana de legumes |
| | PRATO | Stroganoff de frango com arroz e salada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE DA TARDE | 1 iogurte natural + ½ fruta + 3 c. sopa rasas de aveia |
| 3ºF 22 | LANCHE DA MANHÃ | Maçã cozida |
| | SOPA | Espinafres e grão de bico |
| | PRATO | Pescada gratinada com puré de batata e legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE DA TARDE | Papa láctea de cereais sem adição de açúcares |
| 4ªF 23 | LANCHE DA MANHÃ | Pera ralada |
| | SOPA | Courgette |
| | PRATO | Perninhas de frango refogadas com massa e salada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE DA TARDE | 1 iogurte natural + ½ fruta + 3 c. sopa rasas de aveia |
| 5ªF 24 | LANCHE DA MANHÃ | Banana esmagada |
| | SOPA | Legumes |
| | PRATO | Filetes de abrótea no forno, arroz de tomate e feijão |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE DA TARDE | Papa láctea de cereais sem adição de açúcares |
| 6ªF 25 | LANCHE DA MANHÃ | Puré de perâ |
| | SOPA | Couve branca |
| | PRATO | Carne de Porco à Alentejana com arroz e salada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE DA TARDE | 1 iogurte natural + ½ fruta + 3 c. sopa rasas de aveia |

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.