



# EMENTA | 08 a 12 de AGOSTO de 2022

## O AMANHÃ DA CRIANÇA | CENTRO DE DIA

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE
2ªF 08	SOPA	Espinafres	▪ Chá/Cevada/ Leite/logurte ▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	PRATO	▪ ▪ Massa à Primavera (carne de peru estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde) ▪	
	SOBREMESA	Fruta da época	
3ªF 09	SOPA	Cenoura	▪ Chá/Cevada/ Leite/logurte ▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	PRATO	▪ ▪ Atum com salada russa ▪	
	SOBREMESA	Fruta da época	
4ªF 10	SOPA	Couve flor e feijão manteiga	Chá/Cevada/ Leite/logurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	PRATO	Massa à Bolonesa e salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
5ªF 11	SOPA	Couve portuguesa	▪ Chá/Cevada/ Leite/logurte ▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	PRATO	▪ ▪ Abrótea cozida, batatinhas cozidas e salada ▪	
	SOBREMESA	Fruta da época	
6ªF 12	SOPA	Repolho	▪ Chá/Cevada/ Leite/logurte ▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	PRATO	▪ ▪ Rojões com arroz branco e salada ▪	
	SOBREMESA	Fruta da época	

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão de mistura

A Nutricionista,

**Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos**

Drª. 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.