



EMENTA | 17 a 21 de JANEIRO de 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA | CENTRO DE DIA

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE
2 ^º F 17	SOPA	Nabos	▪ Chá/Cevada/ ▪ Leite/iogurte ▪ Pão de Mistura com ▪ queijo/fiambre/manteiga ▪ mel, bolachas, fruta
	PRATO	Rojões com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
3 ^º F 18	SOPA	Espinafres	▪ Chá/Cevada/ ▪ Leite/iogurte ▪ Pão de Mistura com ▪ queijo/fiambre/manteiga ▪ mel, bolachas, fruta
	PRATO	Fusilli com atum, ovo cozido, ervilhas, milho e cenoura ripada (crua)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
4 ^º F 19	SOPA	Juliana de legumes	Chá/Cevada/ Leite/iogurte Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta
	PRATO	Empadão de novilho com salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
5 ^º F 20	SOPA	Legumes	▪ Chá/Cevada/ ▪ Leite/iogurte ▪ Pão de Mistura com ▪ queijo/fiambre/manteiga ▪ mel, bolachas, fruta
	PRATO	Arroz de tamboril e salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
6 ^º F 21	SOPA	Cenoura e couve branca	▪ Chá/Cevada/ ▪ Leite/iogurte ▪ Pão de Mistura com ▪ queijo/fiambre/manteiga ▪ mel, bolachas, fruta
	PRATO	Panadinhos de frango com arroz de legumes	
	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

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.