



# EMENTA | 21 a 25 de NOVEMBRO de 2022

## O AMANHÃ DA CRIANÇA | CENTRO DE DIA

DIA	PRATO	ALMOÇO	LANCHE
2ºF 21	SOPA	Juliana de legumes	
	PRATO	Stroganoff de frango, arroz e salada	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chá/Cevada/ Leite/iogurte</li><li>▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta</li></ul>
	SOBREMESA	Fruta da época	
3ºF 22	SOPA	Espinafres e grão de bico	
	PRATO	Pescada gratinada com puré de batata e legumes	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chá/Cevada/ Leite/iogurte</li><li>▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta</li></ul>
	SOBREMESA	Fruta da época	
4ºF 23	SOPA	Courgette	
	PRATO	Alheira grelhada com arroz e salada	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chá/Cevada/ Leite/iogurte</li><li>▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta</li></ul>
	SOBREMESA	Fruta da época	
5ºF 24	SOPA	Legumes	
	PRATO	Filetes de abrótea no forno, arroz de tomate e feijão	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chá/Cevada/ Leite/iogurte</li><li>▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta</li></ul>
	SOBREMESA	Fruta da época	
6ºF 25	SOPA	Couve branca	
	PRATO	Carne de Porco à Alentejana com arroz e salada	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Chá/Cevada/ Leite/iogurte</li><li>▪ Pão de Mistura com queijo/fiambre/manteiga mel, bolachas, fruta</li></ul>
	SOBREMESA	Fruta da época	

A Nutricionista,

Drª. Catarina Vieira Ferreira  
(3281N)

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão de mistura

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

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.

**ALERGÉNIOS  
EM RODAPÉ**