



# EMENTA | 17 a 21 de JANEIRO de 2022

## O AMANHÃ DA CRIANÇA – JI, CATL E CEAC

2ºF 17	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	1 peça de fruta ou fruta laminada
	<b>SOPA</b>	Nabos
	<b>PRATO</b>	Rojões com arroz e salada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE DA TARDE</b>	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte ou 1 peça de fruta + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
	<b>REFORÇO DA TARDE</b>	1 peça de fruta ou fruta laminada ou 1 iogurte ou 2 tostinhas integrais ou 3 bolachas maria
3ºF 18	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	1 peça de fruta ou fruta laminada
	<b>SOPA</b>	Espinafres
	<b>PRATO</b>	Fusilli com atum, ovo cozido, ervilhas, milho e cenoura ripada (crua)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE DA TARDE</b>	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
	<b>REFORÇO DA TARDE</b>	1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
4ºF 19	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	1 peça de fruta ou fruta laminada
	<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
	<b>PRATO</b>	Empadão de novilho com salada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE DA TARDE</b>	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
	<b>REFORÇO DA TARDE</b>	1 peça de fruta ou fruta laminada ou 1 iogurte ou 2 tostinhas integrais ou 3 bolachas maria
5ºF 20	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	1 peça de fruta ou fruta laminada
	<b>SOPA</b>	Legumes
	<b>PRATO</b>	Arroz de tamboril e salada
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE DA TARDE</b>	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de mistura com fiambre de aves ou queijo
	<b>REFORÇO DA TARDE</b>	1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais
6ºF 21	<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	1 peça de fruta ou fruta laminada
	<b>SOPA</b>	Cenoura e couve branca
	<b>PRATO</b>	Panadinhos de frango com arroz de legumes
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE DA TARDE</b>	Leite simples ou com cevada ou 1 iogurte + 1 pão de leite com fiambre de aves ou queijo
	<b>REFORÇO DA TARDE</b>	1 peça de fruta ou fruta laminada ou meio pão de mistura ou 2 tostinhas integrais

Todas as refeições são acompanhadas por água e pão de mistura

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: <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.