



EMENTA | 17 a 21 de JANEIRO de 2022

O AMANHÃ DA CRIANÇA | CRECHE

| | | |
|-----------|-----------------|--|
| 2ºF 17 | LANCHE DA MANHÃ | Puré de pera |
| | SOPA | Nabos |
| | PRATO | Rojões com arroz e salada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE DA TARDE | Papa láctea de cereais e fruta ou Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta |
| 3ºF 18 | LANCHE DA MANHÃ | Maçã cozida |
| | SOPA | Espinafres |
| | PRATO | Fusilli com atum, ovo cozido, ervilhas, milho e cenoura ripada (crua) |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE DA TARDE | Papa láctea de cereais e fruta ou Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta |
| 4ºF 19 | LANCHE DA MANHÃ | Pera laminada |
| | SOPA | Juliana de legumes |
| | PRATO | Empadão de novilho com salada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE DA TARDE | Papa láctea de cereais e fruta ou Leite simples ou 1 iogurte + 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta |
| 5ºF 20 | LANCHE DA MANHÃ | Banana esmagada |
| | SOPA | Legumes |
| | PRATO | Arroz de tamboril e salada |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE DA TARDE | Papa láctea de cereais e fruta ou Leite simples ou 1 iogurte+ 1/2 pão de mistura + ½ peça de fruta |
| 6ºF 21 | LANCHE DA MANHÃ | Pera cozida |
| | SOPA | Cenoura e couve branca |
| | PRATO | Panadinhos de frango com arroz de legumes |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| | LANCHE DA TARDE | Papa láctea de cereais e fruta ou Leite simples ou 1 iogurte+ 1/2 pão de leite + ½ peça de fruta |

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.