

De ___/___/___ a ___/___/___

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA

MEIO DA MANHÃ	Maçã
SOPA	Base (batata, cenoura, cebola) + lombardo ¹⁵ + pescada ¹⁶ ou vitela ¹⁶
SOBREMESA	Laranja/Maçã starking/Banana
LANCHE	logurte natural ² com bolacha ^{1,2,3,8,9,14} e fruta cozida

TERÇA-FEIRA

MEIO DA MANHÃ	Pêra
SOPA	Base (batata, cenoura, cebola) + ervilhas ¹⁵ + Perú ¹⁶
SOBREMESA	Laranja/Pêra/Banana
LANCHE	Papa láctea ^{1,2}

QUARTA-FEIRA

MEIO DA MANHÃ	Bolacha maria ^{1,2,3,8,9,14}
SOPA	Base (batata, cenoura, cebola) + courgette ¹⁵ + red fish ¹⁶ ou Perú ¹⁶
SOBREMESA	Maçã/Pêra/Banana
LANCHE	logurte natural ² com bolacha ^{1,2,3,8,9,14} e fruta cozida

QUINTA-FEIRA

MEIO DA MANHÃ	Maçã
SOPA	Base (batata, cenoura, cebola) + nabiças ¹⁵ + frango ¹⁶
SOBREMESA	Pêra/Laranja/Banana
LANCHE	Papa láctea ^{1,2}

SEXTA-FEIRA

MEIO DA MANHÃ	Banana
SOPA	Base (batata, cenoura, cebola) + couve flor ¹⁵ + abrótea ¹⁶ ou frango ¹⁶
SOBREMESA	Laranja/Banana/Maçã
LANCHE	logurte natural ² com bolacha ^{1,2,3,8,9,14} e fruta cozida

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Em caso de alergia ou intolerância deve ser comunicada à responsável da creche e a ementa adaptada

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|----------|---|------------|---|----------------------|----|----------|----|----------|----|--------------------|
| 1 | GLÚTEN | 5 | MOLUSCOS | 7 | AMENDOINS | 9 | SOJA | 11 | MOSTARDA | 13 | TREMOÇOS | | |
| 2 | LÁCTEO | 4 | PESCADO | 6 | CRUSTÁCEOS | 8 | FRUTOS DE CASCA RIJA | 10 | SÉSAMO | 12 | AIPO | 14 | ENXOFRE E SULFITOS |

15 - Legume opcional; 16 - Carne/Peixe opcional

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N