

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

ALMOÇO	
SEGUNDA-FEIRA	
MEIO DA MANHÃ	Maçã
SOPA	Lombardo
PRATO	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁴
SOBREMESA Laranja/Maçã starking/Banana	
LANCHE	logurte natural/aromas ² com pão com manteiga ^{1,2} / logurte natural ² + bolacha ^{1,2,3,8,9,14} +fruta cozida (1 ano)
TERÇA-FEIRA	
MEIO DA MANHÃ	Palitos de cenoura
SOPA	Ervilhas
PRATO	Bife de peru grelhado com espirais e salada ¹
SOBREMESA Laranja/Pêra/Banana	
LANCHE	Leite simples ou com chocolate ² com pão com fiambre ^{1,2,3,8,9,14} / Cerelac ^{1,2} (1 ano)
QUARTA-FEIRA	
MEIO DA MANHÃ	Bolacha maria ^{1,2,3,8,9,14}
SOPA	Primavera
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura ^{1 2 3 4 5 6 8 9 14}
SOBREMESA Maçã/Pêra/Banana	
LANCHE	Cereais com leite ^{1,2,3,8,9} /logurte natural ² + bolacha ^{1,2,3,8,9,14} + fruta cozida (1 ano)
QUINTA-FEIRA	
MEIO DA MANHÃ	Maçã
SOPA	Nabiças
PRATO	Strogonoff de frango com arroz branco e salada
SOBREMESA Gelatina de pêsego ^{1 2 3 8 9 14}	
LANCHE	Leite simples ou com chocolate ² e pão com queijo ^{1,2,3,9} / Papa de aveia ¹ (1 ano)
SEXTA-FEIRA	
MEIO DA MANHÃ	Palitos de cenoura
SOPA	Legumes
PRATO	Massinha de peixe simples (abrótea) ^{1 4}
SOBREMESA Laranja/Banana/Maçã	
LANCHE	logurte de aromas ² com pão com doce/marmelada ^{1,2,3,8,9,14} / logurte natural ² + bolacha ^{1,2,3,8,9,14} +fruta cozida (1 ano)

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	³ OVO	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