



## Associação Popular do Sobral de Monte Agraço

D.E.05

Edição 00



SEMANA 2										
		Segunda	Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
<b>Berçário</b>	<b>Sopa</b>	<b>4-6 m:</b> Creme de brócolos <b>6-12 m:</b> Creme de brócolos com pescada <sup>11</sup>	<b>4-6 m:</b> Creme de couve lombarda <b>6-12 m:</b> Creme de couve-lombarda e feijão vermelho com peru		<b>4-6 m:</b> Creme de curgete <b>6-12 m:</b> Creme de ervilhas com salmão <sup>11</sup>		<b>4-6 m:</b> Creme de cenoura <b>6-12 m:</b> Creme de cenoura com frango		<b>4-6 m:</b> Creme de couve flor <b>6-12 m:</b> Creme de couve-flor com tamboril <sup>11</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	<b>Lanche</b>	Papa láctea <sup>3,7</sup>	Papa láctea <sup>3,7</sup>		Papa láctea <sup>3,7</sup>		Papa láctea <sup>3,7</sup>		Papa láctea <sup>3,7</sup>	
<b>1/2 anos</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho		Creme de ervilhas		Canja <sup>3</sup>		Creme de couve-flor	
	<b>Prato</b>	Pescada cozida com batata e legumes <sup>11</sup>	Bife de peru cozido com arroz de feijão	Salada de tomate	Salmão cozido com batata cozida <sup>3,11</sup>	Couve-lombarda cozida	Peito de frango cozido com massa espirais <sup>3</sup>	Salada de cenoura ralada	Tamboril cozido com arroz <sup>11</sup>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	<b>Lanche</b>	Leite simples e pão com queijo flamengo <sup>3,7</sup>	Iogurte com cereais tipo cornflakes <sup>7</sup>		Leite simples e pão com fiambre <sup>3,7</sup>		Iogurte e pão com manteiga <sup>3,7</sup>		Leite simples e pão com marmelada <sup>3,5,7</sup>	
<b>Pré-escolar e CATL</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho		Creme de ervilhas		Canja <sup>3</sup>		Creme de couve-flor	
	<b>Prato</b>	Gratinado de pescada, batata e legumes no forno <sup>11</sup>	Bife de peru de cebolada com arroz de feijão	Salada de tomate	Massa de salmão com molho bechamel <sup>3,7,11</sup>	Couve-lombarda cozida	Peito de frango recheado com espinafres no forno com batata frita <sup>3</sup>	Salada de cenoura ralada	Lulas à brasileira com arroz branco <sup>8</sup>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal		Fruta da época	
	<b>Lanche</b>	Leite simples e pão com queijo flamengo <sup>3,7</sup>	Iogurte com cereais tipo cornflakes <sup>7</sup>		Leite simples e pão com fiambre <sup>3,7</sup>		Iogurte e pão com manteiga <sup>3,7</sup>		Leite simples e pão com marmelada <sup>3,5,7</sup>	
<b>Vegetariano **</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho		Creme de ervilhas		Creme de cenoura		Creme de couve-flor	
	<b>Prato</b>	Gratinado de batata e legumes no forno	Omelete de cogumelos com arroz de feijão <sup>10</sup>	Salada de tomate	Bolonhesa de lentilhas com esparguete <sup>3</sup>	Couve-lombarda cozida	Massada de legumes e feijão <sup>3</sup>	Salada de cenoura ralada	Falafel com arroz branco	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal		Fruta da época	
	<b>Lanche</b>	Leite simples e pão com queijo flamengo <sup>3,7</sup>	Iogurte com cereais tipo cornflakes <sup>7</sup>		Leite simples e pão com queijo flamengo <sup>3,7</sup>		Iogurte e pão com manteiga <sup>3,7</sup>		Leite simples e pão com marmelada <sup>3,5,7</sup>	
<b>Dieta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho		Creme de ervilhas		Creme de cenoura		Creme de couve-flor	
	<b>Prato</b>	Lombos de pescada cozida com batata cozida e legumes <sup>11</sup>	Bife de peru grelhado com arroz de feijão	Salada de tomate	Salmão grelhado com batata cozida <sup>11</sup>	Couve-lombarda cozida	Bife de frango grelhado com massa espirais <sup>3</sup>	Salada de cenoura ralada	Tamboril cozido com batata cozida <sup>11</sup>	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal		Fruta da época	
	<b>Lanche</b>	Leite simples e pão com queijo flamengo <sup>3,7</sup>	Iogurte com cereais tipo cornflakes <sup>7</sup>		Leite simples e pão com fiambre <sup>3,7</sup>		Iogurte e pão com manteiga <sup>3,7</sup>		Leite simples e pão com marmelada <sup>3,5,7</sup>	

Bebida: Água \*Incluir: 1 pão de mistura (45g) \*\* Prato Ovólactovegetariano

**Alergénios** (identificados na ementa a negrito e com o respetivo número): (1) Aipo; (2) Amendoins; (3) Cereais que contêm glúten; (4) Crustáceos; (5) Dióxido de enxofre e sulfitos; (6) Frustos de casca rijá; (7) Leite; (8) Moluscos; (9) Mostarda; (10) Ovos (11) Peixe (12) Sementes de sésamo (13) Soja (14) Tremeço

**Nota:** Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos. **Elaborado por:** Inês Curvelo (ASAL, SA.) | 5275N **Assinatura:**