



Associação Popular do Sobral de Monte Agraço

D.E.05

Edição 00



SEMANA 1

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de cenoura 6-12 m: Creme de cenoura com peito de peru	4-6 m: Creme de couve-lombarda 6-12 m: Creme de couve-lombarda e feijão com pescada ¹¹	4-6 m: Creme de legumes 6-12 m: Creme de legumes com frango	4-6 m: Creme de agrião 6-12 m: Creme de agrião e grão com maruca ¹¹	4-6 m: Creme de feijão-verde 6-12 m: Creme de feijão-verde com vitela	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea ^{3,7}	Papa láctea ^{3,7}	Papa láctea ^{3,7}	Papa láctea ^{3,7}	Papa láctea ^{3,7}	
1/2 anos	Sopa	Creme de cenoura		Creme de legumes		Sopa de feijão-verde	
	Prato	Bife de peru cozido com arroz branco	Salada de cenoura ralada	Salada russa (com pescada e ovo cozido) ^{10, 11}	Almôndegas de frango com esparguete ^{3,10}	Salada de tomate	Sopa de agrião e grão
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo ^{3,7}		logurte com cereais tipo cornflakes ⁷	Leite simples e pão com fiambre ^{3,7}		logurte e pão com manteiga ^{3,7}
Pré-escolar e CATL	Sopa	Creme de cenoura		Creme de legumes		Sopa de feijão verde	
	Prato	Bifinhos de peru com natas e cogumelos com arroz branco ⁷	Salada de cenoura ralada	Salada russa (com pescada e ovo cozido) ^{7,10, 11}	Almôndegas de frango com molho de tomate e esparguete ^{3,10}	Salada de tomate	Sopa de agrião e grão
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo ^{3,7}		logurte com cereais tipo cornflakes ⁷	Leite simples e pão com fiambre ^{3,7}		logurte e pão com manteiga ^{3,7}
Vegetariano **	Sopa	Creme de cenoura		Creme de legumes		Sopa de feijão verde	
	Prato	Estufado de grão e cogumelos com arroz branco	Salada de cenoura ralada	Salada russa (com ovo cozido) ^{7,10}	Almôndegas vegetarianas com esparguete ³	Salada de tomate	Sopa de agrião e grão
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo ^{3,7}		logurte com cereais tipo cornflakes ⁷	Leite simples e pão com queijo flamengo ^{3,7}		logurte e pão com manteiga ^{3,7}
Dieta	Sopa	Creme de cenoura		Creme de legumes		Sopa de feijão verde	
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco	Salada de cenoura ralada	Salada russa (pescada e ovo cozido) ^{10, 11}	Almôndegas de frango no forno com esparguete ^{3,10}	Salada de tomate	Sopa de agrião e grão
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo ^{3,7}		logurte com cereais tipo cornflakes ⁷	Leite simples e pão com fiambre ^{3,7}		logurte e pão com manteiga ^{3,7}

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

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) Tremçoço

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