



Associação Popular do Sobral de Monte Agraço

D.E.05

Edição 00



SEMANA 3

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta					
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de curgete e batata-doce 6-12 m: Creme de curgete e batata-doce com peru	4-6 m: Creme de caldo verde 6-12 m: Creme de caldo verde com pescada ¹¹	4-6 m: Creme de lombardo e cenoura 6-12 m: Creme de lombardo e cenoura com frango	4-6 m: Creme de abóbora 6-12 m: creme de lentilhas com salmão ¹¹	4-6 m: Creme de nabiça 6-12 m: Creme de nabiça com peru					
	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 curgete com batata-doce		Caldo verde	Sopa de lombardo e cenoura	Creme de lentilhas	Sopa de nabiça				
	Prato	Peito de peru cozido com arroz de ervilhas	Salada de pepino e tomate	Pescada cozida com batata cozida ¹¹	Grelhos cozidos	Frango cozido com arroz	Salada de alface	Empadão de peixe ^{5,7,11}	Brócolos cozidos	Peru assado no forno com massa penne ³	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		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}		Leite simples e pão com marmelada ^{3,5,7}	
Pré-escolar e CATL	Sopa	Creme de curgete e batata-doce		Caldo verde	Sopa de lombardo e cenoura	Creme de lentilhas	Sopa de nabiça				
	Prato	Rolo de porco no forno com arroz de ervilhas ³	Salada de pepino e tomate	Massada de peixe (pescada) ^{3,11}	Grelhos cozidos	Arroz à valenciana ^{4,5,8}	Salada de alface	Empadão de batata e atum ^{5,7,10,11}	Brócolos cozidos	Peru assado no forno com massa penne ³	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou pudim ^{5,7,10}		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}		Leite simples e pão com marmelada ^{3,5,7}	
Vegetariano **	Sopa	Creme de curgete com batata-doce		Caldo verde	Sopa de lombardo e cenoura	Creme de lentilhas	Sopa de nabiça				
	Prato	Feijão branco estufado com grelos, abóbora e arroz de ervilhas	Salada de pepino e tomate	Massada de grão com cogumelos e tomate ³	Grelhos cozidos	Arroz à valenciana vegetariano	Salada de alface	Salada de batata com ovo e macedónia ¹⁰	Brócolos cozidos	Massa de feijão vermelho com tomate e cenoura ³	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou pudim ^{5,7,10}		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}		Leite simples e pão com marmelada ^{3,5,7}	
Dieta	Sopa	Creme de curgete com batata-doce		Caldo verde	Sopa de lombardo e cenoura	Creme de lentilhas	Sopa de nabiça				
	Prato	Rolo de porco no forno com arroz de ervilhas ³	Salada de pepino e tomate	Pescada cozida com batata cozida ¹¹	Grelhos cozidos	Bife de frango grelhado com arroz	Salada de alface	Salmão grelhado com batata cozida ¹¹	Brócolos cozidos	Peru assado no forno com massa penne ³	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal		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}		Leite simples e pão com marmelada ^{3,5,7}	

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

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:**