



Associação Popular do Sobral de Monte Agraço

D.E.05

Edição 00



SEMANA 4

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta					
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de legumes 6-12 m: Creme primavera com redfish ¹¹	4-6 m: Creme de alho francês 6-12 m: Creme de feijão branco e alho francês com vitela	4-6 m: Creme de repolho e cenoura 6-12 m: Creme de repolho e cenoura com maruca ¹¹	4-6 m: Creme de curgete 6-12 m: Sopa de curgete com frango	4-6 m: Creme de nabo e cenoura 6-12 m: Creme de nabo e cenoura com pescada ¹¹					
	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	Sopa primavera		Creme de feijão branco e alho francês	Sopa de repolho e cenoura		Sopa de peixe ¹¹		Creme de nabo e cenoura		
	Prato	Hambúrguer de pota no forno com arroz de cenoura ^{3,5,8}	Salada de alface e beterraba	Vitela cozida, com batata cozida e macedónia	Maruca cozida com massinhas ^{3, 11}	Salada de pepino	Coelho cozido com arroz branco	Salada de cenoura ralada	Pescada cozida com batata cozida ¹¹	Brócolos cozidos	
	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	Sopa primavera		Creme de feijão branco e alho francês	Sopa de repolho e cenoura		Sopa de peixe ¹¹		Creme de nabo e cenoura		
	Prato	Hambúrguer de pota no forno com arroz de cenoura ^{3,5,8}	Salada de alface e beterraba	Jardineira de vitela	Salada de alface	Bolonhesa de atum com esparguete ^{3, 11}	Salada de pepino	Ovos mexidos com salsichas de aves e arroz branco ^{9,10,13}	Salada de cenoura ralada	Filete de pescada panados no forno com batata cozida ^{3,10,11}	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou arroz doce ^{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	Sopa primavera		Creme de feijão branco e alho francês	Sopa de repolho e cenoura		Creme de curgete		Creme de nabo e cenoura		
	Prato	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de cenoura	Salada de alface e beterraba	Jardineira de legumes	Salada de alface	Bolonhesa de soja com esparguete ^{3, 13}	Salada de pepino	Ervilhas com ovos escalfados e arroz branco ¹⁰	Salada de cenoura ralada	Assado de grão e legumes com batata cozida	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou arroz doce ^{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	Sopa primavera		Creme de feijão branco e alho francês	Sopa de repolho e cenoura		Sopa de peixe ¹¹		Creme de nabo e cenoura		
	Prato	Hambúrguer de pota no forno com arroz de cenoura ^{3,5,8}	Salada de alface e beterraba	Bife de vitela grelhado com batata e macedónia	Salada de alface	Massa com atum e tomate ^{3, 11}	Salada de pepino	Ovos mexidos com salsichas de aves e arroz branco ^{9,10,13}	Salada de cenoura ralada	Redfish com batata cozida ¹¹	Brócolos cozidos
	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 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) Tremoço

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