



Associação Popular do Sobral de Monte Agraço

D.E.05

Edição 00



SEMANA 5

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta					
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de espinafres 6-12 m: Creme de espinafres com peru	4-6 m: Creme de abóbora 6-12 m: Creme de abóbora com cherne ¹¹	4-6 m: Creme de cenoura 6-12 m: Creme de cenoura e ervilhas com frango	4-6 m: Creme de alface 6-12 m: Creme de alface com pescada ¹¹	4-6 m: Creme camponês 6-12 m: Creme camponês 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	Sopa de espinafres		Creme de abóbora		Sopa de cenoura e ervilhas		Creme de alface		Sopa camponesa	
	Prato	Bife de peru cozido com massa espirais ³	Salada de tomate	Cherne cozido com arroz ¹¹	Cenoura cozida	Peito de frango assado no forno com massa lacinhos ³	Salada de alface	Lombinho de pescada no forno com batata cozida ¹¹	Couve coração cozida	Peru cozido com arroz de brócolos	Salada de tomate e pepino
	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}		iogurte com cereais tipo cornflakes ⁷		Leite simples e pão com fiambre ^{3,7}		iogurte e pão com manteiga ^{3,7}		Leite simples e pão com marmelada ^{3,5,7}	
Pré-escolar e CATL	Sopa	Sopa de espinafres		Creme de abóbora		Sopa de cenoura e ervilhas		Creme de alface		Sopa camponesa	
	Prato	Bife de peru de cebolada com massa fusili ³	Salada de tomate	Lombos de cherne no forno com arroz de grelos ¹¹	Cenoura cozida	Frango à Brás ¹⁰	Salada de alface	Peixe bechamel ^{7,11}	Couve coração cozida	Cubinhos de porco estufados com arroz de brócolos	Salada de tomate e pepino
	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}		iogurte com cereais tipo cornflakes ⁷		Leite simples e pão com fiambre ^{3,7}		iogurte e pão com manteiga ^{3,7}		Leite simples e pão com marmelada ^{3,5,7}	
Vegetariano **	Sopa	Sopa de espinafres		Creme de abóbora		Sopa de cenoura e ervilhas		Creme de alface		Sopa camponesa	
	Prato	Massa estufada com feijão branco e legumes ³	Salada de tomate	Feijoada de legumes com arroz de grelos	Cenoura cozida	Alho francês à Brás ¹⁰	Salada de alface	Estufado de lentilhas com batata ^{3,11}	Couve coração cozida	Assado de grão e legumes com arroz de brócolos	Salada de tomate e pepino
	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}		iogurte com cereais tipo cornflakes ⁷		Leite simples e pão com queijo flamengo ^{3,7}		iogurte e pão com manteiga ^{3,7}		Leite simples e pão com marmelada ^{3,5,7}	
Dieta	Sopa	Sopa de espinafres		Creme de abóbora		Sopa de cenoura e ervilhas		Creme de alface		Sopa camponesa	
	Prato	Bife de peru grelhado com massa fusili ³	Salada de tomate	Lombos de cherne no forno de grelos ¹¹	Cenoura cozida	Bife de frango grelhado com batata assada	Salada de alface	Lombinho de pescada no forno com batata assada ¹¹	Couve coração cozida	Bifana grelhada com arroz de brócolos	Salada de tomate e pepino
	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}		iogurte com cereais tipo cornflakes ⁷		Leite simples e pão com fiambre ^{3,7}		iogurte e pão com manteiga ^{3,7}		Leite simples e pão com marmelada ^{3,5,7}	

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

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 rija; (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:**