



Associação Popular do Sobral de Monte Agraço

D.E.05

Edição 00



SEMANA 6											
		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de coentros		4-6 m: Creme de legumes		4-6 m: Creme de alho francês e couve flor		4-6 m: Creme de couve galega		4-6 m: Creme de cenoura e beringela	
		6-12 m: Creme de coentros com maruca ¹¹		6-12 m: Creme de feijão branco com peru		6-12 m: Creme de alho francês e couve-flor com tamboril ¹¹		6-12 m: Creme de lentilhas e couve-galega com frango		6-12 m: Creme de cenoura e beringela 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	Creme de coentros		Sopa de feijão branco		Creme de alho francês e couve-flor		Sopa de lentilhas e couve galega		Creme de cenoura e beringela	
	Prato	Maruca cozida com arroz de ervilhas ¹¹	Salada de cenoura ralada	Frango assado com arroz	Grelhos cozidos	Tamboril cozido com arroz ¹¹	Salada de alface e tomate	Hambúrguer de aves com esparguete ³	Salada de beterraba e pepino	Bacalhau, batata cozida, ovo cozido ^{10,11}	Cenoura cozida
	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	Creme de coentros		Sopa de feijão branco		Creme de alho francês e couve-flor		Sopa de lentilhas e couve galega		Creme de cenoura e beringela	
	Prato	Calamares com arroz de ervilhas ^{3,8}	Salada de cenoura ralada	Frango assado com batata frita e arroz	Grelhos cozidos	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^{5,10,11}	Salada de alface e tomate	Hambúrguer de aves com esparguete ³	Salada de beterraba e pepino	Bacalhau, batata cozida, ovo cozido ^{10,11}	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou leite creme ^{7,10}		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	Creme de coentros		Sopa de feijão branco		Creme de alho francês e couve-flor		Sopa de lentilhas e couve galega		Creme de cenoura e beringela	
	Prato	Assado de grão, legumes e batata	Salada de cenoura ralada	Hambúrguer vegetariano com batata frita	Grelhos cozidos	Assado de feijão com legumes e arroz de tomate	Salada de alface e tomate	Estufado de esparguete com tomate, cenoura e cogumelos ³	Salada de beterraba e pepino	Estufado de ervilhas com legumes e macarrão ³	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou leite creme ^{7,10}		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	Creme de coentros		Sopa de feijão branco		Creme de alho francês e couve-flor		Sopa de lentilhas e couve galega		Creme de cenoura e beringela	
	Prato	Maruca cozida com arroz de ervilhas ¹¹	Salada de cenoura ralada	Frango assado com arroz	Grelhos cozidos	Peixe espada no forno com batata ¹¹	Salada de alface e tomate	Hambúrguer de aves com esparguete ³	Salada de beterraba e pepino	Bacalhau, batata cozida, ovo cozido ^{10,11}	Cenoura cozida
	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 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:**