



Associação Popular do Sobral de Monte Agraço

D.E.05

Edição 00



SEMANA 7											
		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de couve coração		4-6 m: Creme de cenoura e batata doce		4-6 m: Creme de grelos		4-6 m: Creme de repolho		4-6 m: Creme de espinafres e feijão-branco	
		6-12 m: Creme de couve coração com frango		6-12 m: Creme de cenoura e batata doce com maruca ¹¹		6-12 m: Creme de grelos com vitela		6-12 m: Creme de repolho com pescada ¹¹		6-12 m: Creme de espinafres e feijão-branco 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 couve coração		Creme de cenoura e batata doce		Sopa de grelos		Creme de repolho		Sopa de espinafres e feijão branco	
	Prato	Frango cozido, com cenoura, feijão branco e arroz	Salada de alface	Salada de feijão frade e maruca (feijão-frade, maruca, ovo cozido, batata) ^{10, 11}	Macedónia	Vitela cozida com esparguete ³	Salada de alface e pepino	Meia desfeita de pescada ^{10,11}	Cenoura cozida	Bife de peru cozido com puré de batata ^{5,7}	Salada de alface e 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}		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 couve coração		Creme de cenoura e batata doce		Sopa de grelos		Creme de repolho		Sopa de espinafres e feijão branco	
	Prato	Frango estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco	Salada de alface	Salada de feijão frade e atum (feijão-frade, atum, ovo cozido, batata) ^{10, 11}	Macedónia	Bolonhesa de vitela com esparguete ³	Salada de alface e pepino	Meia desfeita de pescada ^{10,11}	Cenoura cozida	Bife de peru com puré de batata ^{5,7}	Salada de alface e 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}		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 couve coração		Creme de cenoura e batata doce		Sopa de grelos		Creme de repolho		Sopa de espinafres e feijão branco	
	Prato	Omelete de legumes com arroz branco ¹⁰	Salada de alface	Salada de feijão-frade e batata (feijão-frade, ovo cozido e batata) ¹⁰	Macedónia	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ³	Salada de alface e pepino	Beringela recheada	Cenoura cozida	Legumes gratinados com puré de batata ^{5,7}	Salada de alface e 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}		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 couve coração		Creme de cenoura e batata doce		Sopa de grelos		Creme de repolho		Sopa de espinafres e feijão branco	
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz e feijão branco	Salada de alface	Salada de feijão frade e atum (feijão-frade, atum, ovo cozido, batata) ^{10, 11}	Macedónia	Bife de vaca grelhado com esparguete ³	Salada de alface e pepino	Meia desfeita de pescada ^{10,11}	Cenoura cozida	Bife de peru grelhado com puré de batata ^{5,7}	Salada de alface e 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}		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 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) Tremçoço

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