



Associação Popular do Sobral de Monte Agraço

D.E.05

Edição 00



SEMANA 10

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de repolho	4-6 m: Creme de grelos e cenoura	4-6 m: Creme de nabo e abóbora	4-6 m: Creme de cebola e lombarda	4-6 m: Creme de couve lombarda e couve galega
		6-12 m: Creme de repolho e feijão manteiga com salmão ¹¹	6-12 m: Creme de grelos e cenoura com peru	6-12 m: Creme de nabo e abóbora com maruca ¹¹	6-12 m: Creme de cebola e lombarda com frango	4-12 m: Creme de couve lombarda e couve branca 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 de repolho e feijão manteiga	Creme de grelos e cenoura	Sopa de nabo e abóbora	Creme de cebola e lombarda	Sopa de couve galega e couve branca
	Prato	Arroz de peixe ¹¹ Salada de alface e tomate	Bife de peru cozido com macarrão ³ Cenoura, abóbora e curgete assadas	Salada russa de maruca ^{10,11}	Frango cozido com arroz Brócolos cozidos	Pescada cozida com batata cozida ¹¹ Grelos 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 de repolho e feijão manteiga	Creme de grelos e cenoura	Sopa de nabo e abóbora	Creme de cebola e lombarda	Sopa de couve galega e couve branca
	Prato	Arroz do mar ^{4,5,8,11} Salada de alface e tomate	Bife de peru de cebolada com macarrão ³ Cenoura, abóbora e curgete assadas	Salada russa de atum ^{10,11}	Panados de frango no forno com arroz primavera ^{3,7} Brócolos cozidos	Peixe bechamel ^{7,11} Grelos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época ou arroz doce	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 de repolho e feijão manteiga	Creme de grelos e cenoura	Sopa de nabo e abóbora	Creme de cebola e lombarda	Sopa de couve galega e couve branca
	Prato	Arroz de vegetais Salada de alface e tomate	Wraps de legumes e feijão ^{3,9,13} Cenoura, abóbora e curgete assadas	Salada russa com ovo ¹⁰	Omelete de cogumelos e queijo com arroz primavera ^{7,10} Brócolos cozidos	Bechamel de legumes ⁷ Grelos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época ou arroz doce	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 de repolho e feijão manteiga	Creme de grelos e cenoura	Sopa de nabo e abóbora	Creme de cebola e lombarda	Sopa de couve galega e couve branca
	Prato	Salmão grelhado com arroz ¹¹ Salada de alface e tomate	Bife de peru grelhado com macarrão ³ Cenoura, abóbora e curgete assadas	Salada russa de atum ^{10,11}	Frango grelhado com arroz primavera ^{7,10} Brócolos cozidos	Pescada cozida com batata cozida ¹¹ Grelos 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}

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:**