



Associação Popular do Sobral de Monte Agraço

D.E.05

Edição 00



SEMANA 9																
Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta				
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de espinafres			4-6 m: Creme de cenoura e abóbora			4-6 m: Creme de curgete e agrião			4-6 m: Creme de brócolos e ervilhas			4-6 m: Creme de nabo		
		6-12 m: Creme de espinafres e grão com vitela			6-12 m: Creme de cenoura e abóbora com tamboril ¹¹			6-12 m: Creme de curgete e agrião com frango			6-12 m: Creme de brócolos e ervilhas com pescada ¹¹			6-12 m: Creme de nabo com vitela		
	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 grão e espinafres			Creme de cenoura e abóbora			Sopa de curgete e agrião			Creme de brócolos e ervilhas			Sopa de nabo		
	Prato	Vitela cozida com arroz juliana		Salada de alface	Tamboril cozido com batata cozida ¹¹		Couve lombarda cozida	Peito de frango estufado com esparguete e feijão branco ³		Salada de alface e cenoura ralada	Pescada cozida com ovo cozido e batata ^{10,11}		Feijão-verde cozido	Hambúrguer de vaca com arroz ³		Salada de beterraba 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 grão e espinafres			Creme de cenoura e abóbora			Sopa de curgete e agrião			Creme de brócolos e ervilhas			Sopa de nabo		
	Prato	Lombinhos de porco no forno com arroz juliana		Salada de alface	Lulas recheadas com batata cozida ^{3,5,7,8,11}		Couve lombarda cozida	Peito de frango estufado com esparguete e feijão branco ³		Salada de alface e cenoura ralada	Pescada cozida com ovo cozido com batata ^{10,11}		Feijão-verde cozido	Hambúrguer de vaca com arroz ³		Salada de beterraba 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 grão e espinafres			Creme de cenoura e abóbora			Sopa de curgete e agrião			Creme de brócolos e ervilhas			Sopa de nabo		
	Prato	Assado de legumes e arroz juliana		Salada de alface	Tomatada de grão com massa fusili ³		Couve lombarda cozida	Almôndegas vegetarianas com arroz de ervilhas		Salada de alface e cenoura ralada	Tortilha de batata ¹⁰		Feijão-verde cozido	Esparguete com feijão branco e legumes ³		Salada de beterraba 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 grão e espinafres			Creme de cenoura e abóbora			Sopa de curgete e agrião			Creme de brócolos e ervilhas			Sopa de nabo		
	Prato	Lombinhos de porco no forno com arroz juliana		Salada de alface	Tamboril cozido com batata cozida ¹¹		Couve lombarda cozida	Peito de frango estufado com esparguete e feijão branco ³		Salada de alface e cenoura ralada	Pescada cozida com ovo cozido e batata ^{10,11}		Feijão-verde cozido	Hambúrguer de vaca com arroz ³		Salada de beterraba 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 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) Tremçoço

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