



Ementa 3

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de curgete e batata-doce		4-6 m: Creme de caldo verde		4-6 m: Creme de couve-lombarda e cenoura		4-6 m: Creme de abóbora		4-6 m: Creme de nabiça	
		6-12 m: Creme de curgete e batata-doce com peru		6-12 m: Creme de caldo verde com pescada (11)		6-12 m: Creme de couve-lombarda e cenoura com frango		6-12 m: Creme de lentilhas com perca (11)		6-12 m: Creme de nabiça 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 ano	Sopa	Creme de curgete e batata-doce		Caldo verde		Sopa de couve-lombarda e cenoura		Creme de batata-doce		Sopa de nabiça	
	Prato	bife de peru cozido com arroz de ervilhas	Salada de pepino e tomate	Pescada cozida com batata cozida (11)	Brócolos	Frango cozido com arroz	Salada de alface	Lombinhos de Pescada com batata (11)	Beterraba e cenoura ralada	Peru assado no forno com massa penne (3)	Salada de 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)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre de peru (3,7)	
2 anos/ Pré-escolar e CATL	Sopa	Creme de curgete e batata-doce		Caldo verde		Sopa de couve-lombarda e cenoura		Creme de lentilhas		Sopa de nabiça	
	Prato	Lombo de porco no forno com arroz de ervilhas (3)	Salada de pepino e tomate	Massada de peixe (pescada) (3,11)	Brócolos	Bolonesa c/esparguete (3)	Salada de alface	Peixe bechamel (pescada) (3,7,11)	Beterraba e cenoura ralada	Peru assado no forno com massa penne (3)	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou pudim (7,10)		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre de peru (3,7)	
Vegetariano	Sopa	Creme de curgete e batata-doce		Caldo verde		Sopa de couve-lombarda e cenoura		Creme de lentilhas		Sopa de nabiça	
	Prato	Feijão branco estufado com grelos, abóbora e arroz de ervilhas	Salada de pepino e tomate	Massada de grão com cogumelos e tomate (3)	Brócolos	Bolonesa de legumes	Salada de alface	Salada de batata com ovo e macedónia (10)	Beterraba e cenoura ralada	Massa de feijão vermelho com tomate e cenoura (3)	Salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou pudim (7,10)		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre de peru (3,7)	
Alternativa	Sopa	Creme de curgete e batata-doce		Caldo verde		Sopa de couve-lombarda e cenoura		Creme de lentilhas		Sopa de nabiça	
	Prato	Lombo de porco no forno com arroz de ervilhas (3)	Salada de pepino e tomate	Pescada cozida com batata cozida (11)	Brócolos	Bife de vaca grelhado com arroz	Salada de alface	Lombinhos de perca com batata (11)	Beterraba e cenoura ralada	Peru assado no forno com massa pene (3)	Salada de 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)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)	

Bebida: Água | Incluir: 1 pão de mistura (45g) | Vegetariano: Prato Ovolactovegetariano

Alergénios (identificados na ementa 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) Tremoço

Nota: Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos. Nutricionista: Inês Curvelo (ASAL SA.) | CP: 5275N