



Ementa 1

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de cenoura		4-6 m: Creme de couve-lombarda		4-6 m: Creme de legumes		4-6 m: Creme de agrião	
		6-12 m: Creme de cenoura com peito de peru		6-12 m: Creme de couve-lombarda e feijão com pescada (11)		6-12 m: Creme de legumes com frango		6-12 m: Creme de agrião e grão com perca (11)	
	Sobremesa	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)	
1 ano	Sopa	Creme de cenoura		Sopa de couve-lombarda com feijão		Creme de legumes		Sopa de agrião e grão	
	Prato	Bifinhos de peru com arroz branco	Alface e cenoura ralada	Salada russa (com pescada) (11)	Almôndegas de frango no forno com esparguete (3,10)	Tomate e pepino	Perca cozida com arroz (11)	Alface	Vitela cozida com puré de batata (5,7)
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)	
2 anos / Pré-escolar e CATL	Sopa	Creme de cenoura		Sopa de couve-lombarda com feijão		Creme de legumes		Sopa de agrião e grão	
	Prato	Bifinhos de peru com natas e cogumelos e arroz branco (7)	Alface e cenoura ralada	Salada russa (com ovo e pescada) (7,10,11)	Almôndegas de frango e esparguete (3,10)	Tomate e pepino	Arroz de peixe (perca) (11)	Alface	Vitela estufada com puré de batata (5,7)
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou leite creme (7,10)	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)	
Vegetariano	Sopa	Creme de cenoura		Sopa de couve-lombarda com feijão		Creme de legumes		Sopa de agrião e grão	
	Prato	Legumes salteados c/ Cogumelos e arroz branco	Alface e cenoura ralada	Salada russa (com ovo) (7,10)	Almôndegas de grão com esparguete (3)	Tomate e pepino	Tortilha de cogumelos e legumes com arroz (10)	Alface	Assado de legumes e feijão vermelho com puré de batata (5,7)
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou leite creme (7,10)	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)	
Alternativa	Sopa	Creme de cenoura		Sopa de couve-lombarda com feijão		Creme de legumes		Sopa de agrião e grão	
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco	Alface e cenoura ralada	Salada russa (com ovo e pescada) (10,11)	Almôndegas de frango no forno com esparguete (3,10)	Tomate e pepino	Perca cozida com arroz (11)	Alface	Bifes de vaca grelhados com puré de batata (5,7)
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		Iogurte com cornflakes (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 (1) Peixe (2) Sementes de sésamo (3) Soja (4) Tremoço

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