



Ementa 10

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de couve galega e couve branca		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 repolho	
		6-12 m: Creme de couve galega e couve branca com pescada (11)		6-12 m: Creme de grelos e cenoura com peru		6-12 m: Creme de nabo e abóbora com cherne (11)		6-12 m: Creme de cebola e lombarda com frango		6-12 m: Creme de repolho e feijão manteiga com salmão (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 ano	Sopa	Sopa de couve branca		Creme de grelos e cenoura		Sopa de nabo e abóbora		Creme de cenoura e lombarda		Sopa de repolho e feijão manteiga	
	Prato	Pescada cozida com batata cozida (11)	Cenoura ralada	Peru cozido com macarrão (3)	Salada de alface	Salada russa de cherne (11)		Frango cozido com arroz primavera	Tomate	Arroz de peixe (11)	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 cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre de peru (3,7)	
2 anos Pré-escolar e CATL	Sopa	Sopa de couve branca		Creme de grelos e cenoura		Sopa de nabo e abóbora		Creme de cenoura e lombarda		Sopa de repolho e feijão manteiga	
	Prato	Peixe bechamel (7,11)	Beterraba e cenoura ralada	Bife de peru de cebolada com macarrão (3)	Salada de alface	Salada russa de atum (10,11)		Panados de frango no forno com arroz primavera (3,10)	Tomate	Arroz de peixe (11)	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou arroz doce (7,10)		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)		Leite simples e pão com marmelada (3,5,7)	
Vegetariano	Sopa	Sopa de couve branca		Creme de grelos e cenoura		Sopa de nabo e abóbora		Creme de cenoura e lombarda		Sopa de repolho e feijão manteiga	
	Prato	Bechamel de legumes (7)	Beterraba e cenoura ralada	Wraps de legumes e feijão (3,9,13)	Salada de alface	Salada russa com ovo cozido (10)		Omelete de cogumelos e queijo com arroz primavera (10)	Tomate	Arroz de salchicha vegan	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 cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)	
Alternativa	Sopa	Sopa de couve branca		Creme de grelos e cenoura		Sopa de nabo e abóbora		Creme de cenoura e lombarda		Sopa de repolho e feijão manteiga	
	Prato	Pescada cozida com batata cozida (11)	Cenoura ralada	Bife de peru grelhado com macarrão (3)	Salada de alface	Salada russa de cherne (10,11)		Bifes de Frango grelhado com	Tomate	Salmão grelhado com arroz (11)	
	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 cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		Iogurte 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) Frutos 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. Nutricionista: Inês Curvelo (ASAL SA.) | CP: 5275N



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