



Ementa 4

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de legumes		4-6 m: Creme de alho francês		4-6 m: Creme de repolho e cenoura		4-6 m: Creme de curgete		4-6 m: Creme de nabo e cenoura	
		6-12 m: Creme primavera com redfish (11)		6-12 m: Creme de feijão branco e alho francês com vitela		6-12 m: Creme de repolho e cenoura com tamboril (11)		6-12 m: Creme de curgete com frango		6-12 m: Creme de nabo e cenoura 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 ano	Sopa	Sopa primavera		Creme de feijão branco e alho francês		Sopa de repolho e cenoura		Sopa de agrião		Creme de nabo e cenoura	
	Prato	Redfish com arroz de cenoura (3,5,8)	Salada de alface E beterraba	Vitela com batata cozida e macedónia		Tamboril cozido com massinhas (3,11)	Salada de pepino	Coelho cozido com arroz	Salada de cenoura ralada	Pescada cozida com batata cozida (11)	Brócolos 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 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	Sopa primavera		Creme de feijão branco e alho francês		Sopa de repolho e cenoura		Sopa de agrião		Creme de nabo e cenoura	
	Prato	Hambúrguer de pota no forno com arroz de cenoura (3,5,8)	Salada de alface E beterraba	Jardineira de vitela	Salada de alface	Bolonhesa de atum com esparguete (3,11)	Salada de pepino	Ovos mexidos com salsichas de aves e arroz (9,10,13)	Salada de cenoura ralada	Filete de pescada panado no forno com batata cozida (3,10,11)	Brócolos cozidos
	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)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com Marmelada (3,7)	
Vegetariano	Sopa	Sopa primavera		Creme de feijão branco e alho francês		Sopa de repolho e cenoura		Sopa de agrião		Creme de nabo e cenoura	
	Prato	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de cenoura (3,5,8)	Salada de alface E beterraba	Jardineira de legumes	Salada de alface	Bolonhesa de soja com esparguete (3, 13)	Salada de pepino	Ovos mexidos c/ arroz (10)	Salada de cenoura ralada	Assado de grão e legumes com batata cozida	Brócolos cozidos
	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)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com Marmelada (3,7)	
Alternativa	Sopa	Sopa primavera		Creme de feijão branco e alho francês		Sopa de repolho e cenoura		Sopa de agrião		Creme de nabo e cenoura	
	Prato	Hambúrguer de pota no forno com arroz de cenoura (3,5,8)	Salada de alface e beterraba	Bife de vitela grelhado com batata e macedónia	Salada de alface	Salmão cozido c/batata (3,11)	Salada de pepino	Bifes de peru grelhados arroz branco (9,10,13)	Salada de cenoura ralada	Pescada cozida com batata cozida (11)	Brócolos cozidos
	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 Ovalactovegetariano

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) Tremeço

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