



Ementa 5

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de espinafres		4-6 m: Creme de abóbora		4-6 m: Creme de cenoura		4-6 m: Creme de alface		4-6 m: Creme de legumes	
		6-12 m: Creme de espinafres com peru		6-12 m: Creme de abóbora com cherne (11)		6-12 m: Creme de cenoura e ervilhas com frango		6-12 m: Creme de alface com pescada (11)		6-12 m: Creme camponês com peru Sobremesa	
	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 espinafres		Creme de abóbora		Sopa de cenoura e ervilhas		Creme de alface		Sopa camponesa	
	Prato	Bife de peru cozido com massas espirais (3)	Salada de tomate	Lombos de cherne no forno com batata cozida (11)	Cenoura cozida	Peito de frango assado no forno com massa lacinhos (3)	Salada de alface e beterraba	Lombinho de pescada no forno com batata (11)	Salada de alface	Peru cozido com massa espirais (3)	Salada de tomate 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 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 espinafres		Creme de abóbora		Sopa de cenoura e ervilhas		Creme de alface		Sopa camponesa	
	Prato	Bife de peru de cebolada com massa espiral (3)	Salada de tomate	Lombos de pescada no forno com batata cozida (11)	Cenoura cozida	Frango à Brás (10)	Salada de alface e beterraba	Empadão de arroz e atum (10,11)	Salada de alface	Cubinhos de porco estufados com massa laços (3)	Salada de tomate 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 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)	
Vegetariano	Sopa	Sopa de espinafres		Creme de abóbora		Sopa de cenoura e ervilhas		Creme de alface		Sopa camponesa	
	Prato	Massa estufada com feijão branco e legumes (3)	Salada de tomate	Feijoadade legumes com arroz de grelos	Salada de alface	Alho francês à Brás (10)	Salada de alface e beterraba	Estufado de lentilhas com batata	Cenoura cozida	Assado de grão com legumes e massa espirais (3)	Salada de tomate 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)		Bolo de iogurte, leite e pão com manteiga Castanhas (3,7)		Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com marmelada (3,7)	
Alternativa	Sopa	Sopa de espinafres		Creme de abóbora		Sopa de cenoura e ervilhas		Creme de alface		Sopa camponesa	
	Prato	Bife de peru grelhado com massa espirais (3)	Salada de tomate	Cherne cozido com batatas (11)	Salada de alfa	Bife de frango grelhado com massa lacinhos (3)	Salada de alface e beterraba	Lombinho de pescada no forno com batata (11)	Cenoura cozida ce	Bifana grelhada com massa espirais (3)	Salada de tomate 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)		Bolo de iogurte, leite e pão com manteiga Castanhas (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) Frustos de casca rija; (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