



Ementa 6

		SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
Berçário		4-6 m: Creme de coentros		4-6 m: Creme de legumes		4-6 m: Creme de alho francês		4-6 m: Creme de couve-galega		4-6 m: Creme de cenoura e beringela	
	Sopa	6-12 m: Creme de coentros com tamboril (11)		6-12 m: Creme de feijão branco com peru		6-12 m: Creme de alho francês com pescada (11)		6-12 m: Creme de lentilhas e couve galega com frango		6-12 m: Creme de cenoura e beringela 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	Creme de coentros		Sopa de feijão branco		Creme de alho francês		Sopa de lentilhas e couve-galega		Creme de cenoura e beringela	
	Prato	Tamboril cozido com arroz de ervilhas (11)	Salada de cenoura ralada	Frango assado com arroz	Salada de alface e tomate	Pescada cozida com batata (11)	Brócolos cozidos	Hambúrguer de aves com esparguete (3)	Salada de beterraba e pepino	Bacalhau com batata cozida (10,11)	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão simples ou com queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão simples ou 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	Creme de coentros		Sopa de feijão branco		Creme de alho francês		Sopa de lentilhas e couve-galega		Creme de cenoura e beringela	
	Prato	Calamares com arroz de ervilhas (3,8)	Salada de cenoura ralada	Frango assado com arroz e batata frita	Salada de alface e tomate	Lombos de pescada e arroz de tomate	Brócolos cozidos	Hambúrguer de aves com esparguete (3)	Salada de beterraba e pepino	Bacalhau, batata cozida e ovo cozido (10,11)	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou leite creme (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	Creme de coentros		Sopa de feijão branco		Creme de alho francês		Sopa de lentilhas e couve-galega		Creme de cenoura e beringela	
	Prato	Assado de grão, legumes e batata	Salada de cenoura ralada	Hambúrguer vegetariano com arroz e batata frita	Salada de alface e tomate	Alho francês à Braz	Brócolos cozidos	Estufado de esparguete com tomate, cenoura e cogumelos (3)	Salada de beterraba e pepino	ervilhas com ovos escalfados (3)	Cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou leite creme (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 queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com marmelada (3,5,7)	
Alternativa	Sopa	Creme de coentros		Sopa de feijão branco		Creme de alho francês		Sopa de lentilhas e couve-galega		Creme de cenoura e beringela	
	Prato	Tamboril com arroz de ervilhas (11)	Salada de cenoura ralada	Frango assado com arroz	Salada de alface e tomate	Pescada cozida com batata (11)	Brócolos cozidos	Bife grelhado com esparguete (3)	Salada de beterraba e pepino	Bacalhau, batata cozida e ovo cozido (10,11)	Cenoura cozida
	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) 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