



Ementa 9

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Berçário		4-6 m: Creme de espinafres		4-6 m: Creme de cenoura e abóbora		4-6 m: Creme de curgete e agrião		4-6 m: Creme de brócolos		4-6 m: Creme de nabo	
	Sopa	6-12 m: Creme de espinafres e grão com vitela		6-12 m: Creme de cenoura e abóbora com tamboril (11)		6-12 m: Creme de curgete e agrião com frango		6-12 m: Creme de brócolos e ervilhas com pescada (11)		6-12 m: Creme de nabo com peru	
	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 grão e espinafres		Creme de cenoura e abóbora		Creme de curgete e agrião		Creme de brócolos e ervilhas		Sopa de nabo	
	Prato	Vitela cozida com arroz juliana	Salada de alface	Salmão cozido com batata cozida (11)	Macedónia	Peito de frango estufado com esparguete e feijão branco (3)	Salada de alface e cenoura ralada	Pescada cozida com batata (11)	Feijão-verde cozido	Hambúrguer de vaca com arroz (3)	Salada de beterraba 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 grão e espinafres		Creme de cenoura e abóbora		Creme de curgete e agrião		Creme de brócolos e ervilhas		Sopa de nabo	
	Prato	Lombinhos de porco no forno com laranja e arroz juliana	Salada de alface	Salmão no forno c/batatas (11)	Macedónia	Peito de frango estufado com esparguete e feijão branco (3)	Salada de alface e cenoura ralada	Pescada cozida com ovo cozido e batata (10,11)	Feijão-verde cozido	Hambúrguer de vaca com arroz (3)	Salada de beterraba 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 (3,7)	
Vegetariano	Sopa	Sopa de grão e espinafres		Creme de cenoura e abóbora		Creme de curgete e agrião		Creme de brócolos e ervilhas		Sopa de nabo	
	Prato	Assado de legumes e arroz juliana	Salada de alface	Tomatada de grão com batata aos cubinhos	Macedónia	Almôndegas vegetarianas com esparguete	Salada de alface e cenoura ralada	Grão com ovo cozido e batata (10,11)	Feijão-verde cozido	Hambúrguer vegetarianos co/ arroz	Salada de beterraba 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 queijo flamengo (3,7)		Iogurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)	
Alternativa	Sopa	Sopa de grão e espinafres		Creme de cenoura e abóbora		Creme de curgete e agrião		Creme de brócolos e ervilhas		Sopa de nabo	
	Prato	Lombinhos de porco no forno com laranja e arroz juliana	Salada de alface	Lombinhos de pescada no forno e batata cozida (11)	Macedónia	Bifes de frango grelhados esparguete e feijão branco (3)	Salada de alface e cenoura ralada	Pescada cozida com ovo e batata (10,11)	Feijão-verde cozido	Hambúrguer de vaca com arroz (3)	Salada de beterraba 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 (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 rijas; (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