

## EMENTA (Creche/Pré Escolar)

(Berçário, Creche, Pré Escolar)

De 14 a 18 de Janeiro de 2019

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
<b>Lanche</b>	<b>Berçário</b>	Papa de fruta (maçã ou pera) ou Bolacha Maria (1,3,6,7,12)	Papa de fruta (maçã ou pera) ou Bolacha Maria (1,3,6,7,12)	Papa de fruta (maçã ou pera) ou Bolacha Maria (1,3,6,7,12)	Papa de fruta (maçã ou pera) ou Bolacha Maria (1,3,6,7,12)	Papa de fruta (maçã ou pera) ou Bolacha Maria (1,3,6,7,12)	
	<b>Creche e Pré-Escolar</b>	Bolacha Maria (1,3,6,7,12)	Fruta (maçã ou pera)	Fruta (maçã ou pera)	Fruta (maçã ou pera)	Fruta (maçã ou pera)	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	<b>Berçário</b>	Sopa de legumes de carne branca	Sopa de legumes de carne branca	Sopa de legumes de carne branca	Sopa de legumes com carne	
		Sopa de legumes com carne branca				Sopa de legumes com peixe (4)	
	<b>Creche e Pré-Escolar</b>	Sopa de macedónia	Sopa de legumes	Sopa de brócolos	Sopa de coração	Sopa de feijão-verde	
	<b>Prato</b>	<b>Berçário</b>	Peito de frango ao natural com massa esparguete (1)	Filete de pangasius ao natural com arroz	Frango ao natural com batata	Pescada ao natural com arroz (4)	Bife de peru ao natural com batata
		<b>Creche</b>	Fêveras estufadas com massa esparguete (1,3,7,12) <b>Salada/Legumes:</b> Alface e cenoura (12)	Filete de pangasius no forno com arroz de feijão vermelho e legumes (coração) (1,3,4,7,12)	Frango assado com batata assada (3,7,12) <b>Salada/Legumes:</b> Alface e tomate (12)	Salada de feijão-frade com atum, ovo e arroz branco (3,4,12) <b>Salada/Legumes:</b> Alface e cenoura (12)	Lasanha (3,4,7,12) <b>Salada/Legumes:</b> Coração, cenoura e pimento (12)
		<b>Pré-Escolar</b>					
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Banana	Doce (1,3,7)	Clementina	Maçã		
<b>Lanche</b>	<b>Berçário</b>	Papa de fruta com iogurte natural ou de aromas (7)	Papa láctea com glúten (1,6,7) ou sem glúten (6,7)	Papa de fruta com iogurte natural ou de aromas (7)	Papa láctea com glúten (1,6,7) ou sem glúten (6,7)	Papa de fruta com iogurte natural ou de aromas (7)	
	<b>Sala I</b>	Pão integral com manteiga e iogurte de aromas (1,7)		Papa de fruta com iogurte aromas (7)	Leite com Nestum (1,7)	Bolacha Maria com leite MG simples (1,3,6,7,12)	
	<b>Sala II e Pré-Escolar</b>	Pão com manteiga e iogurte de aromas (1,7)	Bolacha Maria com leite MG simples ou leite MG com cevada (1,3,6,7,12)	Pão com fiambre e iogurte de aromas (1,6,7)	Leite MG simples com cereais de chocolate (1,7)	Pão integral com queijo e leite MG simples ou leite MG com cevada (1,7)	

**Alergénios:** 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Eduarda Silva, 3637N

Nutricionista