



EMENTA

Berçário



Dia da Semana	Lanche (manhã)	Almoço		Lanche (tarde)
Segunda 12 novembro	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Alho-francês com coelho Batata e couve flor com coelho* Maçã (Cozida)	Papa láctea de pera ^{1,6,7}
Terça 13 novembro	Fruta cozida e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Abóbora com abrótea ⁴ /frango** Arroz de cenoura com pescada* Pera (cozida)	Papa láctea de 5 frutos ^{1,7}
Quarta 14 novembro	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Alface com peru Massa, feijão-verde e peru ^{1,3*} Banana-laranja	Fruta cozida com iogurte ⁷
Quinta 15 novembro	Fruta cozida e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Couve lombarda com solha ⁴ /coelho* Arroz de cenoura e solha ^{4*} Maçã (cozida)	Papa láctea simples ^{1,6,7}
Sexta 16 novembro	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Brócolos com frango Batata e brócolos com frango ^{1,3*} Pera (cozida)	Fruta (maçã e pera) com bolacha maria ^{1,3,5,7,8,11,12}

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior

* Prato de iniciação.

**Quando a criança ainda não introduziu o pescado.

Ementa elaborada ao abrigo da circular n.º 3/DSEEAS/DGE/ 2013.

É disponibilizada a opção de dieta, para os clientes que necessitarem da mesma, por questões de saúde, mediante prescrição médica.

De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa. Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação:



1.Cereais que contém glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixe; 5.Amendoim; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10.Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre ou sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos

Ementa elaborada por: _____

Rita Melo | Nutricionista - 3407N
E-mail: rita.af.melo@gmail.com