



EMENTA

Creche (12 -36 meses)

Educação Pré-Escolar



| Dia da Semana | Lanche (manhã) | Almoço | | Lanche (tarde) | Reforço |
|--------------------|--|----------------------------|--|--|--|
| Segunda 1 abril | Leite e tosta ^{1,6,7,11} | Sopa Prato Sobremesa | Macedónia (cenoura, ervilha e feijão-verde) Peru estufado com arroz de cenoura e salada ^{5,6,12} Fruta da época* | Pão com manteiga e leite ^{1,6,7} | Fruta e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| Terça 2 abril | Fruta e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12} | Sopa Prato Sobremesa | Grão com espinafres Pescada à Gomes Sá com salada ^{3,4,12} Fruta da época* | Leite com cereais ^{1,7,8} | Fruta e tosta ^{1,6,7,11} |
| Quarta 3 abril | Leite e pão ^{1,7} | Sopa Prato Sobremesa | Couve lombarda Carne de porco estufada com cenoura e ervilha com massa ^{1,3,6} Fruta da época* | Pão de centeio com fiambre e fruta ^{1,6,7} | logurte e tosta ^{1,6,7,11} |
| Quinta 4 abril | Fruta e tosta ^{1,6,7,11} | Sopa Prato Sobremesa | Canja de galinha ^{1,3,6} Ovos mexidos com salsichas com arroz primavera e salada ^{5,6,7,10,12} Fruta da época* | Papas de aveia ^{1,7} | Fruta e tosta ^{1,6,7,11} |
| Sexta 5 abril | Leite e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12} | Sopa Prato Sobremesa | Feijão com couve Salmão no forno com batata e brócolos ^{4,6} Fruta da época* | Pão de mistura com queijo e néctar de fruta ^{1,6,7} | Fruta e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12} |

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

*Fruta da época: oferece-se no mínimo uma peça de fruta cítrica por semana.

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

É disponibilizada a opção de dieta, para os clientes que necessitem 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.Tremçoço; 14.Moluscos

Ementa elaborada por: 

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