



EMENTA

Berçário



Dia da Semana	Lanche (manhã)	Almoço		Lanche (tarde)
Segunda 8 outubro	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Cenoura com coelho Arroz de cenoura com coelho* Maçã (cozida)	Papa láctea de maçã ^{1,6,7}
Terça 9 outubro	Fruta cozida e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Couve-flor com abrótea ⁴ /peru** Batata com couve-flor e abrótea* Pera (cozida)	Papa láctea de banana e laranja ^{1,6,7}
Quarta 10 outubro	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Feijão-verde com frango Massa, feijão-verde e frango ^{1,3*} Banana e laranja	Fruta cozida com iogurte ⁷
Quinta 11 outubro	Fruta cozida e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Batata doce com pescada ⁴ /coelho* Batata doce e pescada ^{4*} Maçã (cozida)	Papa láctea simples ^{1,6,7}
Sexta 12 outubro	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Beringela com peru Arroz de brócolos com peru ^{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) N.º1169/2011, 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