



EMENTA

Creche (12 -36 meses)

Educação Pré-Escolar



Dia da Semana	Lanche (manhã)	Almoço	Lanche (tarde)	Reforço
Segunda 8 outubro	Leite e tosta ^{1,6,7,11}	Sopa Feijão-verde Prato Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão e salada de alface ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14} Sobremesa Melão	Pão de mistura com fiambre e leite ^{1,6,7}	Pera e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}
Terça 9 outubro	Pera e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa Alho-francês Prato Massada de carne (porco/vitela) com salada de alface e tomate ^{1,3,6,12} Sobremesa Laranja	logurte e tosta ^{1,6,7,11}	Maçã e tosta ^{1,6,7,11}
Quarta 10 outubro	Leite e pão ^{1,7}	Sopa Couve-flor Prato Peixe-espada grelhado com batata e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento, couve e courgette) ⁴ Sobremesa Banana	Pão de centeio com manteiga e néctar de fruta ^{1,6,7}	Uvas e tosta ^{1,6,7,11}
Quinta 11 outubro	Maçã e tosta ^{1,6,7,11}	Sopa Caldo-verde ^{1,3,6,7,9,10,12} Prato Coxas de frango de limão no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa ¹² Sobremesa Nectarina	Leite com cereais ^{1,7,8}	Banana e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}
Sexta 12 outubro	Leite e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa Feijão-vermelho com couve Prato Abrótea cozida com todos (ovo, batata, cenoura e brócolos) ^{3,4} Sobremesa Maçã assada*	Pão de mistura com queijo e pera ^{1,6,7}	logurte e tosta ^{1,6,7,11}

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

*Prevê-se igualmente a oferta de fruta fresca em vez de maçã assada.

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) 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.Tremçoço; 14.Moluscos

Ementa elaborada por: 

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