



EMENTA

Creche (12 -36 meses)

Educação Pré-Escolar | CATL



Dia da Semana	Lanche (manhã)	Almoço	Lanche (tarde)	Reforço
Segunda 1 outubro	Leite e tosta ^{1,6,7,11}	Sopa: Grão-de-bico e espinafres Prato: Salmão no forno com batata e feijão-verde ⁴ Sobremesa: Melancia*	Pão de mistura com fiambre e leite ^{1,6,7}	Pera e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}
Terça 2 outubro	Maçã e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa: Creme de legumes Prato: Frango estufado com cogumelos e massa com salada ^{1,3,6,12} Sobremesa: Laranja*	Papas de aveia ^{1,7,9,10}	Nectarina e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}
Quarta 3 outubro	Leite e pão ^{1,7}	Sopa: Feijão-verde Prato: Peixe-vermelho frito com arroz de tomate e pimento e salada ^{4,12} Sobremesa: Ameixa *	Pão de centeio com manteiga e néctar de fruta ^{1,6,7}	logurte e tosta ^{1,6,7,11}
Quinta 4 outubro	Pera e tosta ^{1,6,7,11}	Sopa: Lentilhas Prato: Costeletas de cebolada com batata cozida e brócolos ^{5,12} Sobremesa: Melão*	Leite com cereais ^{1,7,8}	Banana e tosta ^{1,6,7,11}
Sexta 5 outubro	Dia da Implantação da República 			

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 contêm 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