



# EMENTA

## Creche (12 -36 meses)

### Educação Pré-Escolar



Dia da Semana	Lanche (manhã)	Almoço	Lanche (tarde)	Reforço
Segunda 12 novembro	Leite e tosta <sup>1,6,7,11</sup>	Sopa Macedónia (ervilha, cenoura e feijão-verde) Prato Peru no forno com massa e salada <sup>1,3,6,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Pão de mistura com fiambre e leite <sup>1,6,7</sup>	Fruta e bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
Terça 13 novembro	Fruta e bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa Lentilhas Prato Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup> Sobremesa Arroz doce <sup>7**</sup>	Papas de aveia <sup>1,7</sup>	Fruta e tosta <sup>1,6,7,11</sup>
Quarta 14 novembro	Leite e pão <sup>1,7</sup>	Sopa Cenoura e alho-francês Prato Ovos mexidos com salsichas com arroz primavera (milho, cenoura, ervilha e feijão-verde) e salada <sup>3,6,7,10,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Pão de centeio com manteiga e néctar de fruta <sup>1,6,7</sup>	Fruta e bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
Quinta 15 novembro	Fruta e tosta <sup>1,6,7,11</sup>	Sopa Couve lombarda Prato Cardinal no forno com batata assada e salada <sup>1,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	Fruta e tosta <sup>1,6,7,11</sup>
Sexta 16 novembro	Leite e bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa Brócolos Prato Rancho (carne estufada com grão-de-bico, massa, cenoura e couve) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Pão de mistura com queijo e pera <sup>1,6,7</sup>	logurte e tosta <sup>1,6,7,11</sup>

**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.

\*\*Prevê-se igualmente a oferta de fruta fresca em vez de arroz doce.

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.Mustarda; 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