

Ementa Semanal* –19 a 23 de Março



Creche		2ª Feira	A	3ªFeira	A	4ªFeira	A	5ªFeira	A	6ªFeira	A
Almoço		Creme de legumes com vitela		Creme de legumes com peru		Creme de legumes com coelho ou pescada	9	Creme de legumes com frango		Creme de legumes com peru ou abrótea	9
		Esparguete à bolonhesa com salada de alface	4 14	Arroz chines (ovo, ervilhas, cenoura)	14	Bacalhau à espanhola com feijão-verde	9	Arroz de frango com salada de tomate		Abrótea estufada com cenoura, alho francês e massa	4 9 14
		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Berçário		Papa láctea	*	Papa de fruta, iogurte e bolacha	*	Papa láctea	*	Papa de fruta e bolacha	*	Papa láctea	*
Lanche 1 ano		Papa láctea/pão	*	Iogurte, fruta e pão	*	Papa de cereais /pão	*		*	Papa láctea/ pão	*
Lanche 2 anos		Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com marmelada	*	Leite e pão torrado com manteiga	*	Leite e pão com queijo	*	Iogurte e pão com manteiga	
JI e CATL		2ª Feira	A	3ªFeira	A	4ªFeira	A	5ªFeira	A	6ªFeira	A
Almoço		Creme de legumes		Creme de legumes		Canja	4 14	Creme de legumes		Creme de legumes	
		Esparguete à bolonhesa com salada de alface	4 14	Arroz chines (ovo, ervilhas, cenoura)	14	Bacalhau à espanhola com feijão-verde	9	Arroz de frango com salada de tomate		Massa com tintureira, cenoura e alho francês	4 9 14
		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Lanche		Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com marmelada	*	Leite e pão torrado com manteiga	*	Leite e pão com queijo	*	Iogurte e pão com manteiga	*
Dieta		Carne de vaca estufada (ao natural) com massa e brócolos	4 14	Peru estufado (ao natural) com arroz e cenoura		Pescada cozida com batata e feijão-verde	9	Bife de frango grelhado com arroz e couve coração		Abrótea estufada (ao natural) com alho francês e massa	4 9 14
		Fruta cozida		Fruta cozida		Fruta cozida		Fruta cozida/banana		Fruta cozida	
Lanche		Papa de arroz	*	Papa de arroz	*	Papa de arroz	*	Papa de arroz	*	Papa de arroz	*

A-Alergénios:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Aipo	Amendoim	Moluscos	Glúten	Leite	Crustáceos	Frutos de casca rija	Mostarda	Peixe	Sementes de sésamo	Soja	Dióxido de enxofre e Sulfitos	Tremoço	Ovos

*sujeita a alteração Última revisão dia 12/03 às 14:45