

Ementa Semanal – 4 a 7 de Dezembro



Creche	2ª Feira	A	3ªFeira	A	4ªFeira	A	5ªFeira	A	6ªFeira	A
Almoço	Creme de legumes com vitela		Creme de legumes com coelho ou abrótea	9	Creme de legumes com peru		Creme de legumes com frango ou pescada	9	E N C E R R A D O	
	Arroz chines (ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho)	14	Caldeirada de peixe com salada de alface	9	Perna de peru assada com esparguete e salada de tomate	4 14	Pescada grelhada com arroz de legumes	9		
	<u>Berçário</u> Carne de vaca estufada (ao natural) com arroz e cenoura		<u>Berçário</u> Abrótea cozida com batata e brócolos	9	<u>Berçário</u> Peru assado (ao natural) com massa e feijão-verde	4 14	<u>Berçário</u> Pescada grelhada com arroz de legumes	9		
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta			
Berçário	Papa láctea	*	Papa de fruta, iogurte e bolacha	*	Papa láctea	*	Papa de fruta e bolacha	*		
Lanche 1 ano	Papa láctea/pão	*	iogurte, fruta e pão	*	Papa de cereais /pão	*		*		
Lanche 2 anos	Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com marmelada	*	Leite e pão torrado com manteiga	*	Leite e pão com fiambre	*		
Jl e CATL	2ª Feira	A	3ªFeira	A	4ªFeira	A	5ªFeira	A	6ªFeira	A
Almoço	Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		E N C E R R A D O	
	Arroz chines (ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho)	14	Caldeirada de peixes com salada de alface	9	Perna de peru assada com esparguete e salada de tomate	4 14	Pescada grelhada com arroz de legumes	9		
							<u>ATL</u> Posta de tintureira frita com arroz de legumes	4 9 14		
	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 fiambre	*		
Dieta	Carne de vaca estufada (ao natural) com arroz e cenoura		Abrótea cozida com batata e brócolos	9	Peru assado (ao natural) com massa e feijão-verde	4 14	Pescada grelhada com arroz de couve coração	9		
	Fruta cozida		Fruta cozida		Fruta cozida		Fruta cozida/banana			
Lanche	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

Mariana Bessa
Nutricionista



*sujeita a alteração Última revisão dia 27/11 às 12:30