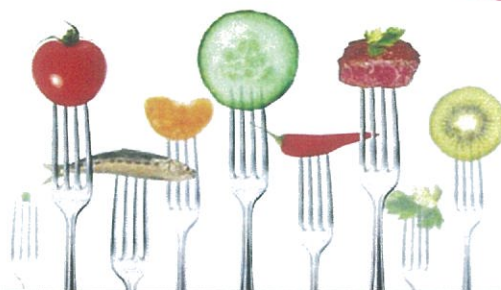


EMENTA

Creche (12 -36 meses)

Educação Pré-Escolar | CATL



Dia da Semana	Lanche (manhã)	Almoço	Lanche (tarde)	Reforço
Segunda 12 março	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Couve Lombarda Prato Atum com salada russa ^{4,12} Sobremesa Fruta da época*	Pão de mistura com fiambre e leite ^{1,6,7}	Fruta e tostas 1,6,7,11
Terça 13 março	Fruta e tosta ^{1,6,7,11}	Sopa Agrião Prato Carne de porco da horta (estufada com legumes) com arroz de alho ^{9,12} Sobremesa Fruta da época*	Papas de aveia ^{1,7,9,10}	Fruta e bolacha 1,3,5,7,8,11,12
Quarta 14 março	Leite e pão ^{1,7}	Sopa Ervilha Prato Medalhões de pescada no forno com batata e legumes salteados ^{4,6,9,12} Sobremesa Fruta da época*	Pão de centeio com manteiga e néctar ^{1,7}	logurte e tosta ^{1,6,7,11}
Quinta 15 março	Fruta e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Creme de couve-flor com cenoura Prato Almondegas com esparguete e salada ^{1,3,9,12} Sobremesa Fruta da época*	Leite com cereais ^{1,7}	Fruta e bolacha 1,3,5,7,8,11,12
Sexta 16 março	Leite e tosta ^{1,6,7,11}	Sopa Camponesa (feijão branco, feijão verde e couve coração) Prato Solha no forno com batata e brócolos ^{4,5,6,9,12} Sobremesa Fruta da época*	Pão de mistura com queijo e fruta ^{1,6,7}	logurte e tosta ^{1,6,7,11}

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 mousse de chocolate.

Ementa elaborada ao abrigo da circular n.º 3/DSEEAS/DGE/ 2013.

É disponibilizada a opção de dieta, para os clientes que necessitarem da mesma, por questões de saúde, mediante prescrição médica.

De acordo com o regulamento (EU) N.º1169/2011, prestamos informação relativa aos alérgenos presentes na ementa. Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alérgenos, 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. Tremço; 14. Moluscos

Ementa elaborada por: 

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