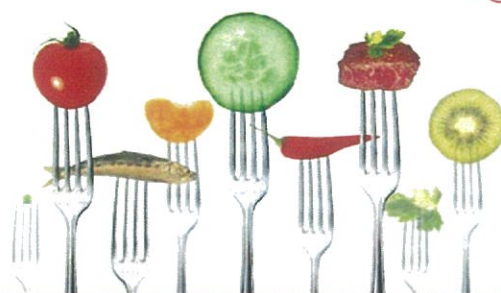


# EMENTA

## Creche (12 -36 meses)

### Educação Pré-Escolar | CATL



Dia da Semana	Lanche (manhã)	Almoço	Lanche (tarde)	Reforço
Segunda 8 janeiro	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Juliana Prato Arroz de carnes (porco e frango) com legumes (couve, ervilha, cenoura e feijão-verde) <sup>5,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Pão de mistura com fiambre e néctar <sup>1,6,7</sup>	logurte e tosta <sup>1,6,7,11</sup>
Terça 9 janeiro	Pera e tosta <sup>1,6,7,11</sup>	Sopa Macedónia Prato Esparguete com atum e salada <sup>1,3,4,5,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Papas de aveia <sup>1,7,9,10</sup>	Fruta e bolacha 1,3,5,7,8,11,12
Quarta 10 janeiro	Leite e pão <sup>1,7</sup>	Sopa Alho-francês Prato Hambúrguer grelhado com arroz de alho e salada <sup>5,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Pão de centeio com manteiga e leite <sup>1,7</sup>	Fruta e tostas 1,6,7,11
Quinta 11 janeiro	Maçã e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Feijão com couve Prato Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e couve) <sup>3,4</sup> Sobremesa Gelatina**	Leite com cereais <sup>1,7</sup>	Fruta e bolacha 1,3,5,7,8,11,12
Sexta 12 janeiro	Leite e tosta <sup>1,6,7,11</sup>	Sopa Caldo-verde <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> Prato Frango de limão no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilha) e salada <sup>12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Pão de mistura com queijo e fruta <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 gelatina.

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.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