

BERÇÁRIO



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche	Reforço
Segunda 23 outubro	Banana + bolacha Maria ^{1,6,7,12}	Sopa Creme de couve lombarda com frango Prato - Sobremesa Maçã cozida	Papa láctea de pera ^{1,7}	Pera cozida + bolacha Maria ^{1,6,7,12}
Terça 24 outubro	Maçã cozida + bolacha Maria ^{1,6,7,12}	Sopa Creme de couve coração com pescada ⁴ /frango* Prato - Sobremesa Pera cozida	logurte natural e maçã cozida ⁷	Banana + bolacha Maria ^{1,6,7,12}
Quarta 25 outubro	Pera cozida + bolacha Maria ^{1,6,7,12}	Sopa Creme de brócolos com peru Prato - Sobremesa Maçã cozida	Papa láctea maçã ^{1,7}	Maçã cozida + bolacha Maria ^{1,6,7,12}
Quinta 26 outubro	Maçã cozida + bolacha Maria ^{1,6,7,12}	Sopa Creme de feijão-verde com maruca ⁴ /peru* Prato - Sobremesa Pera cozida	logurte natural e maçã cozida ⁷	Pera cozida + bolacha Maria ^{1,6,7,12}
Sexta 27 outubro	Banana + bolacha Maria ^{1,6,7,12}	Sopa Creme de couve-flor com coelho Prato - Sobremesa Pera cozida	Papa de aveia com maçã cozida ¹	Maçã cozida + bolacha Maria ^{1,6,7,12}

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior

* Para as crianças que ainda não comem peixe

** Para as crianças que ainda não comem iogurtes



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, 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: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista -3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

CRECHE – SALA 1-2 ANOS



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
Segunda 23 outubro	Bolacha Maria e banana 1,6,7,12	Sopa Nabo, cenoura e couve roxa Prato Pescada à Gomes de Sá (pescada refogada em cebolada, batata cozida, ovo, salsa e azeitonas) e couve lombarda e cenoura salteadas 3,4,12 Sobremesa Pera	Leite com Nestum 1,7	Tostas e maçã 1,6
Terça 24 outubro	Tostas e pera 1,6	Sopa Lentilhas e couve coração Prato Tiras de frango salteadas com pimento e cominhos, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e pimento 12 Sobremesa Laranja	Gelatina-iogurte e tostas com queijo de barrar 1,6,7	Bolacha Maria e banana 1,6,7,12
Quarta 25 outubro	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12	Sopa Abóbora e agrião Prato Perca no forno, batata cozida e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento) 4,12 Sobremesa Banana	Iogurte de aromas e pão com fiambre de peru 1,3,6,7,8,11,12	Tostas e pera 1,6
Quinta 26 outubro	Tostas e banana 1,6	Sopa Feijão-manteiga, nabo, cenoura e couve lombarda Prato Esparguete à bolonhesa (mistura de carne de porco, vaca e chouriço de colorau picados estufados com esparguete) e salada de alface, couve roxa e pimento 1,3,6,7,9,10,12 Sobremesa Maçã	Papa de aveia (iogurte) 7	Bolacha Maria e pera 1,6,7,12
Sexta 27 outubro	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12	Sopa Creme de legumes Prato Empadão de atum e espinafres (atum estufado com cenoura ralada, cogumelos, espinafres e pimento e arroz branco) gratinado com queijo mozzarella 4,12 Sobremesa Dióspiro de maçã	Iogurte líquido e pão integral com chouriço 1,3,6,7,8,11,12	Tostas e pera 1,6

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, 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.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: _____

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

CRECHE



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
Segunda 23 outubro	Bolacha Maria e banana ^{1,6,7,12}	Sopa Nabo, cenoura e couve roxa Prato Pescada à Gomes de Sá (pescada refogada em cebolada, batata cozida, ovo, salsa e azeitonas) e couve lombarda e cenoura salteadas ^{3,4,12} Sobremesa Pera	Leite com corn flakes ^{1,7}	Bolacha de arroz e maçã
Terça 24 outubro	Bolacha de milho e pera	Sopa Lentilhas e couve coração Prato Tiras de frango salteadas com pimento e cominhos, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e pimento ¹² Sobremesa Laranja	Gelatina-iogurte e tostas com queijo de barrar ^{1,6,7}	Bolacha Maria e banana ^{1,6,7,12}
Quarta 25 outubro	Bolacha de arroz e maçã	Sopa Abóbora e agrião Prato Perca no forno, batata cozida e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento) ^{4,12} Sobremesa Banana	logurte de aromas e pão d'avó com fiambre de peru ^{1,3,6,7,8,11,12}	Bolacha de milho e pera
Quinta 26 outubro	Tostas e banana ^{1,6}	Sopa Feijão-manteiga, nabo, cenoura e couve lombarda Prato Esparguete à bolonhesa (mistura de carne de porco, vaca e chouriço de colorau picados estufados com esparguete) e salada de alface, couve roxa e pimento ^{1,3,6,7,9,10,12} Sobremesa Maçã	Papa de aveia (iogurte) ⁷	Bolacha de arroz e pera
Sexta 27 outubro	Bolacha de milho e maçã	Sopa Creme de legumes Prato Empadão de atum e espinafres (atum estufado com cenoura ralada, cogumelos, espinafres e pimento e arroz branco) gratinado com queijo mozzarella ^{4,12} Sobremesa Dióspiro de maçã	logurte líquido e pão integral com chouriço ^{1,3,6,7,8,11,12}	Bolacha Maria e pera ^{1,6,7,12}

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, 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.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por:

Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

PRÉ-ESCOLAR – SEM CARNE



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
Segunda 23 outubro	Bolacha Maria e banana <small>1,6,7,12</small>	Sopa Nabo, cenoura e couve roxa Prato Pescada à Gomes de Sá (pescada refogada em cebolada, batata cozida, ovo, salsa e azeitonas) e couve lombarda e cenoura salteadas <small>3,4,12</small> Sobremesa Pera	Leite com corn flakes ^{1,7}	Bolacha de arroz e maçã
Terça 24 outubro	Bolacha de milho e pera	Sopa Lentilhas e couve coração Prato Tofu estufado com pimento e cominhos, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e pimento ^{1,6,12} Sobremesa Laranja	Gelatina-iogurte e tostas com queijo de barrar ^{1,6,7}	Bolacha Maria e banana <small>1,6,7,12</small>
Quarta 25 outubro	Bolacha de arroz e maçã	Sopa Abóbora e agrião Prato Perca no forno, batata cozida e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento) <small>4,12</small> Sobremesa Banana	Iogurte de aromas e pão d'avó com queijo manteiga <small>1,3,6,7,8,11,12</small>	Bolacha de milho e pera
Quinta 26 outubro	Tostas e banana <small>1,6</small>	Sopa Feijão-manteiga, nabo, cenoura e couve lombarda Prato Bolonhesa de soja, esparguete cozido e salada de alface, couve roxa e pimento <small>1,3,6,12</small> Sobremesa Maçã	Papa de aveia (iogurte) ⁷	Bolacha de arroz e pera
Sexta 27 outubro	Bolacha de milho e maçã	Sopa Creme de legumes Prato Empadão de atum e espinafres (atum estufado com cenoura ralada, cogumelos, espinafres e pimento e arroz branco) gratinado com queijo mozzarella <small>4,12</small> Sobremesa Dióspiro de maçã	Iogurte líquido e pão integral com doce <small>1,3,6,7,8,11,12</small>	Bolacha Maria e pera ^{1,6,7,12}

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, 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 contêm 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: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@nutricionistas.pt

PRÉ-ESCOLAR



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
Segunda 23 outubro	Bolacha Maria e banana 1,6,7,12	Sopa Nabo, cenoura e couve roxa Prato Pescada à Gomes de Sá (pescada refogada em cebolada, batata cozida, ovo, salsa e azeitonas) e couve lombarda e cenoura salteadas ^{3,4,12} Sobremesa Pera	Leite com corn flakes ^{1,7}	Bolacha de arroz e maçã
Terça 24 outubro	Bolacha de milho e pera	Sopa Lentilhas e couve coração Prato Tiras de frango salteadas com pimento e cominhos, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e pimento ¹² Sobremesa Laranja	Gelatina-iogurte e tostas com queijo de barrar ^{1,6,7}	Bolacha Maria e banana 1,6,7,12
Quarta 25 outubro	Bolacha de arroz e maçã	Sopa Abóbora e agrião Prato Perca no forno, batata cozida e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento) ^{4,12} Sobremesa Banana	Iogurte de aromas e pão d'avó com fiambre de peru ^{1,3,6,7,8,11,12}	Bolacha de milho e pera
Quinta 26 outubro	Tostas e banana ^{1,6}	Sopa Feijão-manteiga, nabo, cenoura e couve lombarda Prato Esparguete à bolonhesa (mistura de carne de porco, vaca e chouriço de colorau picados estufados com esparguete) e salada de alface, couve roxa e pimento ^{1,3,6,7,9,10,12} Sobremesa Maçã	Papa de aveia (iogurte) ⁷	Bolacha de arroz e pera
Sexta 27 outubro	Bolacha de milho e maçã	Sopa Creme de legumes Prato Empadão de atum e espinafres (atum estufado com cenoura ralada, cogumelos, espinafres e pimento e arroz branco) gratinado com queijo mozzarella ^{4,12} Sobremesa Dióspiro de maçã	Iogurte líquido e pão integral com chouriço ^{1,3,6,7,8,11,12}	Bolacha Maria e pera ^{1,6,7,12}

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, 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

DIETA
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ALMOÇO


Dia da Semana	Pequeno almoço	Almoço
Segunda 23 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Nabo, cenoura e couve roxa Prato Pescada cozida com ovo, batata, couve lombarda e cenoura ^{3,4} Sobremesa Pera
Terça 24 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Lentilhas e couve coração Prato Bife de frango grelhado, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e pimento ¹² Sobremesa Laranja
Quarta 25 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Abóbora e agrião Prato Perca no forno com azeite e alho, batata cozida e cenoura cozida ⁴ Sobremesa Banana
Quinta 26 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Feijão-manteiga, nabo, cenoura e couve lombarda Prato Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface, couve roxa e pimento ^{1,3,12} Sobremesa Maçã
Sexta 27 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Creme de legumes Prato Maruca cozida com batata e couve coração ⁴ Sobremesa Dióspiro de maçã
Sábado 28 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Grão e nabijas Prato Caras de bacalhau cozidas com ovo, batata e couve portuguesa ^{3,4} Sobremesa Banana
Domingo 29 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Feijão-branco e couve lombarda Prato Coelho cozido e arroz de legumes (alho-francês, cenoura, couve lombarda, milho e pimento) Sobremesa Maçã assada

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, 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.** Tremçoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N
E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - JANTAR



Dia da Semana	Lanche	Jantar
Segunda 23 outubro	Café com leite + 1 pão d'avó com doce 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Nabo, cenoura e couve roxa Prato Pá de porco e vaca cozidos com cenoura, ervilhas, couve lombarda e arroz Sobremesa Maçã
Terça 24 outubro	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo de barrar 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Brócolos Prato Pescada cozida com ovo, batata e couve lombarda ^{3,4} Sobremesa Pera cozida
Quarta 25 outubro	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão d'avó com fiambre de peru 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Alho-francês Prato Costeletas de peru grelhadas com arroz de cenoura e couve lombarda Sobremesa Laranja
Quinta 26 outubro	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo flamengo 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Feijão-verde Prato Red-fish no forno com batata cozida e brócolos cozidos ⁴ Sobremesa Banana
Sexta 27 outubro	Café com leite + 1 pão integral com chouriço 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Couve coração Prato Frango assado com esparguete cozido e salada de alface, tomate e pimento ^{1,3,12} Sobremesa Laranja
Sábado 28 outubro	Café com leite + 1 pão d'avó com manteiga 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Grão e nabiças Prato Carne de porco cozida com cenoura, couve lombarda e macarronete ^{1,3} Sobremesa Pera
Domingo 29 outubro	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão d'avó com marmelada 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Feijão-branco e couve lombarda Prato Maruca cozida com ovo, batata e couve portuguesa ^{3,4} Sobremesa Banana

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, 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.** Tremçoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N
E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ALMOÇO



Dia da Semana	Pequeno almoço	Almoço
Segunda 23 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo ^{1,6,7}	Sopa Nabo, cenoura e couve roxa Prato Pescada à Gomes de Sá (pescada refogada em cebolada, batata cozida, ovo, salsa e azeitonas) e couve lombarda e cenoura salteadas ^{3,4,12} Sobremesa Pera
Terça 24 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo ^{1,6,7}	Sopa Lentilhas e couve coração Prato Tiras de frango salteadas com pimento e cominhos, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e pimento ¹² Sobremesa Laranja
Quarta 25 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo ^{1,6,7}	Sopa Abóbora e agrião Prato Perca no forno, batata cozida e legumes salteados (cenoura, curgete, couve lombarda, cogumelos, milho e pimento) ^{4,12} Sobremesa Banana
Quinta 26 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo ^{1,6,7}	Sopa Feijão-manteiga, nabo, cenoura e couve lombarda Prato Carne de vaca estufada com esparguete e salada de alface, couve roxa e pimento ^{1,3,12} Sobremesa Maçã
Sexta 27 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo ^{1,6,7}	Sopa Creme de legumes Prato Empadão de atum e espinafres (atum estufado com cenoura ralada, cogumelos, espinafres e pimento e arroz branco) gratinado com queijo <i>mozzarella</i> ^{4,12} Sobremesa Dióspiro de maçã
Sábado 28 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo ^{1,6,7}	Sopa Grão e nabiças Prato Caras de bacalhau cozidas com ovo, batata e couve portuguesa ^{3,4} Sobremesa Banana
Domingo 29 outubro	Leite/Café/Chá + pão de trigo ^{1,6,7}	Sopa Feijão-branco e couve lombarda Prato Coelho no forno com cogumelos e alecrim e arroz de legumes (alho-francês, cenoura, couve lombarda, milho e pimento) Sobremesa Maçã assada

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, 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.** Tremçoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariane Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@nutricionistas.pt

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - JANTAR




Dia da Semana	Lanche	Jantar
Segunda 23 outubro	Café com leite + 1 pão d'avó com doce 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Nabo, cenoura e couve roxa Prato Arroz carioca (pá de porco, vaca, frango, chouriça e morcela estufados com cenoura, ervilhas, couve lombarda, milho, pimento e arroz) ¹² Sobremesa Maçã
Terça 24 outubro	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo de barrar 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Brócolos Prato Pescada cozida com ovo, batata e couve lombarda ^{3,4} Sobremesa Pera cozida
Quarta 25 outubro	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão d'avó com fiambre de peru 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Alho-francês Prato Costeletas de peru estufadas com arroz de cenoura e couve lombarda Sobremesa Laranja
Quinta 26 outubro	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo flamengo 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Feijão-verde Prato Red-fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴ Sobremesa Banana
Sexta 27 outubro	Café com leite + 1 pão integral com chouriço 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Couve coração Prato Frango assado com esparguete cozido e salada de alface, tomate e pimento ^{1,3,12} Sobremesa Laranja
Sábado 28 outubro	Café com leite + 1 pão d'avó com manteiga 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Grão e nabiças Prato Carne de porco cozida com cenoura, couve lombarda e macarronete ^{1,3} Sobremesa Pera
Domingo 29 outubro	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão d'avó com marmelada 1,3,6,7,8,11,12	Sopa Feijão-branco e couve lombarda Prato Maruca cozida com ovo, batata e couve portuguesa ^{3,4} Sobremesa Banana

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, 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.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: _____


Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N
E-mail: mpinheiro3173@nutricionistas.pt