



# EMENTA

## Berçário



Dia da Semana	Lanche (manhã)	Almoço		Lanche (tarde)
Segunda 10 dezembro	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Alho-francês com frango Batata e couve flor com frango* Maçã (Cozida)	Papa látea simples <sup>1,6,7</sup>
Terça 11 dezembro	Fruta cozida e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Abóbora com abrótea <sup>4</sup> /peru** Arroz de cenoura com abrótea* Pera (cozida)	Papa látea de pera <sup>1,6,7</sup>
Quarta 12 dezembro	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Alface com coelho Massa, feijão-verde e coelho <sup>1,3*</sup> Banana	Fruta cozida com iogurte <sup>7</sup>
Quinta 13 dezembro	Fruta cozida e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Couve lombarda com solha <sup>4</sup> /frango* Arroz de cenoura e solha <sup>4*</sup> Maçã (cozida)	Papa látea de maçã <sup>1,6,7</sup>
Sexta 14 dezembro	Leite e bolacha 1,3,5,7,8,11,12	Sopa Prato Sobremesa	Brócolos com peru Batata e brócolos com peru* Pera (cozida)	Fruta (maçã e pera) com bolacha maria <sup>1,3,5,7,8,11,12</sup>

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

\* Prato de iniciação.

\*\*Quando a criança ainda não introduziu o pescado.

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 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:

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