



EMENTA

Creche (12 -36 meses)

Educação Pré-Escolar



Dia da Semana	Lanche (manhã)	Almoço	Lanche (tarde)	Reforço
Segunda 10 dezembro	Leite e tosta ^{1,6,7,11}	Sopa Courgette e alho-francês Prato Atum com ovo e salada russa ^{3,4,12} Sobremesa Fruta da época*	Pão com manteiga e leite ^{1,6,7}	Fruta e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}
Terça 11 dezembro	Fruta e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa Espinafres Prato Entrecosto estufado com massa e salada ^{1,3,6,12} Sobremesa Fruta da época*	Papas de aveia ^{1,7}	Fruta e tosta ^{1,6,7,11}
Quarta 12 dezembro	Leite e pão ^{1,7}	Sopa Feijão-frade Prato Peixe vermelho com batata cozida e brócolos ^{4,12} Sobremesa Fruta da época*	Pão de centeio com fiambre e fruta ^{1,6,7}	logurte e tosta ^{1,6,7,11}
Quinta 13 dezembro	Fruta e tosta ^{1,6,7,11}	Sopa Creme de couve-flor com cenoura Prato Jardineira de vitela ^{1,3,5,6,7,9,10,12} Sobremesa Fruta da época*	Leite com cereais ^{1,7,8}	Fruta e tosta ^{1,6,7,11}
Sexta 14 dezembro	Leite e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa Brócolos Prato Pregado frito com arroz de tomate e pimento com salada ^{1,3,4,12} Sobremesa Fruta da época*	Pão de mistura com queijo e néctar de fruta ^{1,6,7}	Fruta e bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}

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.

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. Tremoço; 14. Moluscos

Ementa elaborada por: 

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