



# EMENTA

## Creche (12 -36 meses)

### Educação Pré-Escolar



Dia da Semana	Lanche (manhã)	Almoço	Lanche (tarde)	Reforço
<b>Segunda</b> 17 dezembro	Leite e tosta <sup>1,6,7,11</sup>	Sopa Alho-francês Prato Rojões com batata a murro e brócolos Sobremesa Fruta da época*	Pão torrado com manteiga e leite <sup>1,6,7</sup>	Fruta e bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
<b>Terça</b> 18 dezembro	Fruta e bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa Gão de bico e agrião Prato Abrótea cozida com todos (ovo, batata, cenoura e couve) Sobremesa Fruta da época*	Papas de aveia <sup>1,7</sup>	Fruta e tosta <sup>1,6,7,11</sup>
<b>Quarta</b> 19 dezembro	Leite e pão <sup>1,7</sup>	Sopa Creme de abóbora com ervilha Prato Hambúrguer com arroz de cenoura e salada Sobremesa Fruta da época*	Pão de centeio com fiambre e néctar de fruta <sup>1,6,7</sup>	logurte e bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
<b>Quinta</b> 20 dezembro	Fruta e tosta <sup>1,6,7,11</sup>	Sopa Couve lombarda Prato Massada de pescada com salada <sup>1,3,6,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Leite com cereais <sup>1,7,8</sup>	Fruta e tosta <sup>1,6,7,11</sup>
<b>Sexta</b> 21 dezembro	Leite e bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa Couve roxa Prato Peru no forno com arroz de passas e salada Sobremesa Rabanadas <sup>1,3,7</sup>	logurte e bolacha maria	Banana

**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 rabanadas.

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.Tremçoço; 14.Moluscos

Ementa elaborada por: \_\_\_\_\_

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