

# BERÇÁRIO



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Reforço
<b>Segunda</b> <b>15</b> <b>novembro</b>	Maçã cozida + bolacha Maria <small>1,6,7,8,11,12</small>	Sopa Prato Sobremesa Creme de brócolos com peru Peru cozido com espirais e brócolos <sup>1,3</sup> Pera cozida	Papa láctea aveia, maçã e cenoura <sup>1,6,7</sup>
<b>Terça</b> <b>16</b> <b>novembro</b>	Laranja + banana com bolacha Maria <small>1,6,7,8,11,12</small>	Sopa Prato Sobremesa Creme de couve coração com abrótea <sup>4</sup> /*frango Abrótea cozida com batata e couve coração <sup>4</sup> Maçã cozida	logurte natural e maçã cozida <sup>7</sup>
<b>Quarta</b> <b>17</b> <b>novembro</b>	Pera cozida com bolacha Maria triturada <small>1,6,7,8,11,12</small>	Sopa Prato Sobremesa Creme de feijão-verde com frango Frango cozido com arroz e feijão verde Banana + laranja	Papa láctea pera <sup>1,6,7</sup>
<b>Quinta</b> <b>18</b> <b>novembro</b>	Laranja + banana com bolacha Maria <small>1,6,7,8,11,12</small>	Sopa Prato Sobremesa Creme de couve lombarda com maruca <sup>4</sup> /coelho Maruca cozida com batata e couve lombarda <sup>4</sup> Pera cozida	logurte natural e maçã cozida <sup>7</sup>
<b>Sexta</b> <b>19</b> <b>novembro</b>	Pera cozida com bolacha Maria triturada <small>1,6,7,8,11,12</small>	Sopa Prato Sobremesa Creme de couve-flor com coelho Coelho cozido com arroz e couve flor Maçã cozida	Papa láctea multifrutos <sup>1,6,7</sup>

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

\*Para as crianças que ainda não comem peixe.



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 sulfites; **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
<b>Segunda 15 novembro</b>	Bolacha Maria e banana 1,3,5,6,7,8,11,12	Sopa: Grão e nabiças <sup>5,8,13</sup> Prato: Bife de peru estufado com pimento, espirais cozidas e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3,12</sup> Sobremesa: Pera	Papa láctea simples <sup>1,6,7</sup>	Bolacha de arroz e maçã
<b>Terça 16 novembro</b>	Bolacha Maria e maçã 1,3,5,6,7,8,11,12	Sopa: Creme de legumes Prato: Salmão no forno, batata a murro e legumes salteados (cenoura, curgete, cogumelos, couve bruxelas e pimento) <sup>4,12</sup> Sobremesa: Dióspiro de maçã	logurte e maçã cozida <sup>7</sup>	Bolacha Maria e banana 1,3,5,6,7,8,11,12
<b>Quarta 17 novembro</b>	Bolacha Maria e banana 1,3,5,6,7,8,11,12	Sopa: Abóbora e agrião Prato: Frango churrasco, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pimento <sup>11,12</sup> Sobremesa: Laranja	Leite com Nestum <sup>1,7</sup>	Bolacha de arroz e pera
<b>Quinta 18 novembro</b>	Bolacha Maria e maçã 1,3,5,6,7,8,11,12	Sopa: Feijão-manteiga e espinafres <sup>5,8,13</sup> Prato: Tintureira no forno, batata cozida e legumes salteados (couve roxa, cenoura, cogumelos e milho) <sup>4,12</sup> Sobremesa: Aletria <sup>1,3,7</sup>	Papa de aveia <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria e banana 1,3,5,6,7,8,11,12
<b>Sexta 19 novembro</b>	Bolacha Maria e banana 1,3,5,6,7,8,11,12	Sopa: Couve-flor Prato: Lombo de porco assado, arroz branco e couve galega salteada <sup>5,8,12,13</sup> Sobremesa: Clementina	Papa láctea simples <sup>1,6,7</sup>	Bolacha de arroz e maçã

**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 sulfites; **13.** Tremeço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por:

*Mariana Pinheiro*

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

## CRECHE – SEM CARNE



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
<b>Segunda 15 novembro</b>	Tostas com manteiga de barrar <sup>1,6,7</sup>	Sopa Grão e nabiças <sup>5,8,13</sup> Prato Bife de peru estufado com pimento, espirais cozidas e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3,12</sup> Sobremesa Pera	Yoco líquido e pão de beterraba com queijo de barrar <sup>1,6,7</sup>	Bolacha de arroz e maçã
<b>Terça 16 novembro</b>	Bolacha Maria e maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	Sopa Caldo-verde <sup>12</sup> Prato Salmão no forno, batata a murro e legumes salteados (cenoura, curgete, cogumelos, couve bruxelas e pimento) <sup>4,12</sup> Sobremesa Dióspiro de maçã	Leite com corn flakes <sup>7</sup>	Tostas e banana <sup>1,6</sup>
<b>Quarta 17 novembro</b>	Bolacha de arroz e banana	Sopa Abóbora e agrião Prato Frango churrasco, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pimento <sup>11,12</sup> Sobremesa Laranja	Néctar de fruta e pão de integral com queijo flamengo <sup>1,6,7,12</sup>	Bolacha de milho e pera
<b>Quinta 18 novembro</b>	Bolacha de arroz e maçã	Sopa Feijão-manteiga e espinafres <sup>5,8,13</sup> Prato Tintureira no forno, batata cozida e legumes salteados (couve roxa, cenoura, cogumelos e milho) <sup>4,12</sup> Sobremesa Aletria <sup>1,3,7</sup>	Papa de aveia <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria e banana <sup>1,6,7</sup>
<b>Sexta 19 novembro</b>	Bolacha de milho e banana	Sopa Couve-flor Prato Lombo de porco assado, arroz branco, feijão preto estufado e couve galega salteada <sup>5,8,12,13</sup> Sobremesa Clementina	Yoco líquido e pão de centeio com manteiga <sup>1,6,7,12</sup>	Bolacha Maria e maçã <sup>1,6,7,8,11,12</sup>

**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 sulfites; **13.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

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

# PRÉ-ESCOLAR



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
<b>Segunda 15 novembro</b>	Tostas com manteiga de barrar <sup>1,6,7</sup>	Sopa: Grão e nabijas <sup>5,8,13</sup> Prato: Bife de peru estufado com pimento, espirais cozidas e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3,12</sup> Sobremesa: Pera	Yoco líquido e pão de beterraba com queijo de barrar <sup>1,6,7</sup>	Bolacha de arroz e maçã
<b>Terça 16 novembro</b>	Bolacha Maria e maçã <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	Sopa: Caldo-verde <sup>12</sup> Prato: Salmão no forno, batata a murro e legumes salteados (cenoura, curgete, cogumelos, couve bruxelas e pimento) <sup>4,12</sup> Sobremesa: Dióspiro de maçã	Leite com corn flakes <sup>7</sup>	Tostas e banana <sup>1,6</sup>
<b>Quarta 17 novembro</b>	Bolacha de arroz e banana	Sopa: Abóbora e agrião Prato: Frango churrasco, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pimento <sup>11,12</sup> Sobremesa: Laranja	Néctar de fruta e pão de integral com queijo flamengo <sup>1,6,7,12</sup>	Bolacha de milho e pera
<b>Quinta 18 novembro</b>	Bolacha de arroz e maçã	Sopa: Feijão-manteiga e espinafres <sup>5,8,13</sup> Prato: Tintureira no forno, batata cozida e legumes salteados (couve roxa, cenoura, cogumelos e milho) <sup>4,12</sup> Sobremesa: Aletria <sup>1,3,7</sup>	Papa de aveia <sup>1,7</sup>	Bolacha Maria e banana <sup>1,6,7</sup>
<b>Sexta 19 novembro</b>	Bolacha de milho e banana	Sopa: Couve-flor Prato: Lombo de porco assado, arroz branco, feijão preto estufado e couve galega salteada <sup>5,8,12,13</sup> Sobremesa: Clementina	Yoco líquido e pão de centeio com fiambre de peru <sup>1,6,7,12</sup>	Bolacha Maria e maçã <sup>1,6,7,8,11,12</sup>

**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  
E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

## SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ALMOÇO



Dia da Semana	Pequeno almoço	Almoço	
<b>Segunda 15 novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Grão e nabiças <sup>5,8,13</sup>
		<b>Prato</b>	Bife de peru estufado com pimento, espirais cozidas e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Pera
<b>Terça 16 novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Caldo-verde <sup>12</sup>
		<b>Prato</b>	Salmão no forno, batata a murro e legumes salteados (cenoura, curgete, cogumelos, couve bruxelas e pimento) <sup>4,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Dióspiro de maçã
<b>Quarta 17 novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Abóbora e agrião
		<b>Prato</b>	Frango churrasco, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pimento <sup>11,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Laranja
<b>Quinta 18 novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Feijão-manteiga e espinafres <sup>5,8,13</sup>
		<b>Prato</b>	Tintureira no forno, batata cozida e legumes salteados (couve roxa, cenoura, cogumelos e milho) <sup>4,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Aletria <sup>1,3,7</sup>
<b>Sexta 19 novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Couve-flor
		<b>Prato</b>	Lombo de porco assado, arroz branco, feijão preto estufado e couve galega salteada <sup>5,8,12,13</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Clementina
<b>Sábado 20 novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Alho-francês
		<b>Prato</b>	Chicharro assado no forno, batata cozida com a pele e pimentos assados <sup>4,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Banana
<b>Domingo 21 novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Feijão-vermelho e couve coração <sup>5,8,13</sup>
		<b>Prato</b>	Pá de porco assada, arroz de cenoura e grelos salteados <sup>12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	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.** Tremoço; **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	
<b>Segunda 15 novembro</b>	Café com leite + 1 pão de milho e girassol com queijo de barrar <small>1,6,7,12</small>	<b>Sopa</b> Grão e nabiças <sup>5,8,13</sup> <b>Prato</b> Abrótea cozida com ovo, batata e couve lombarda <sup>3,4</sup> <b>Sobremesa</b> Banana	
<b>Terça 16 novembro</b>	Café com leite + 1 pão de trigo com manteiga <small>1,6,7</small>	<b>Sopa</b> Caldo-verde <sup>12</sup> <b>Prato</b> Arroz de miúdos e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup> <b>Sobremesa</b> Maçã	
<b>Quarta 17 novembro</b>	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão integral com queijo flamengo <small>1,6,7</small>	<b>Sopa</b> Abóbora e agrião <b>Prato</b> Massada de bacalhau com tomate e pimento <sup>1,3,4,12</sup> <b>Sobremesa</b> Pera	
<b>Quinta 18 novembro</b>	Café com leite + 1 pão de trigo com doce <small>1,6,7,12</small>	<b>Sopa</b> Feijão-manteiga e espinafres <sup>5,8,13</sup> <b>Prato</b> Coelho estufado com cenoura, couve lombarda, feijão-verde, cogumelos, pimento e macarronete <sup>1,3</sup> <b>Sobremesa</b> Maçã	
<b>Sexta 19 novembro</b>	Café com leite + 1 pão de centeio com fiambre de peru <small>1,6,7,12</small>	<b>Sopa</b> Couve-flor <b>Prato</b> Pescada cozida com ovo, batata e couve galega <sup>3,4</sup> <b>Sobremesa</b> Pera	
<b>Sábado 20 novembro</b>	Café com leite + 1 pão de trigo com queijo de barrar <small>1,6,7</small>	<b>Sopa</b> Alho-francês <b>Prato</b> Bife de frango grelhado com espirais e couve lombarda e cenoura salteadas <sup>1,3,12</sup> <b>Sobremesa</b> Laranja	
<b>Domingo 21 novembro</b>	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão de trigo com marmelada <small>1,6,7,12</small>	<b>Sopa</b> Feijão-vermelho e couve coração <sup>5,8,13</sup> <b>Prato</b> Caldeirada de peixe com tomate e pimento <sup>2,4,14</sup> <b>Sobremesa</b> Banana	

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

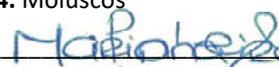


De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa.

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 sulfites; **13.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por:



Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

**DIETA**
**SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ALMOÇO**


Dia da Semana	Pequeno almoço	Almoço	
<b>Segunda</b> <b>15</b> <b>novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Grão e nabiças <sup>5,8,13</sup>
		<b>Prato</b>	Bife de peru grelhado, espirais cozidas e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Pera
<b>Terça</b> <b>16</b> <b>novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Caldo-verde <sup>12</sup>
		<b>Prato</b>	Salmão grelhado, batata cozida e couve bruxelas cozida <sup>4</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Dióspiro de maçã
<b>Quarta</b> <b>17</b> <b>novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Abóbora e agrião
		<b>Prato</b>	Frango cozido, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pimento <sup>11,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Laranja
<b>Quinta</b> <b>18</b> <b>novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Feijão-manteiga e espinafres <sup>5,8,13</sup>
		<b>Prato</b>	Tintureira grelhada, batata cozida e couve lombarda cozida <sup>4,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Aletria <sup>1,3,7</sup>
<b>Sexta</b> <b>19</b> <b>novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Couve-flor
		<b>Prato</b>	Lombo de porco grelhado, arroz branco e couve galega cozida
		<b>Sobremesa</b>	Clementina
<b>Sábado</b> <b>20</b> <b>novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Alho-francês
		<b>Prato</b>	Chicharro cozido, batata cozida com a pele e salada de alface e pimento <sup>4,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Banana
<b>Domingo</b> <b>21</b> <b>novembro</b>	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	<b>Sopa</b>	Feijão-vermelho e couve coração <sup>5,8,13</sup>
		<b>Prato</b>	Pá de porco cozida, arroz de cenoura e grelos cozidos <sup>12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Maçã assada

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

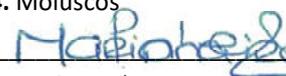


De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alérgenos presentes na ementa.

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 sulfites; **13.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por:



Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

**DIETA**
**SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - JANTAR**


Dia da Semana	Lanche	Jantar	
<b>Segunda 15 novembro</b>	Café com leite + 1 pão de milho e girassol com queijo de barrar <small>1,6,7,12</small>	<b>Sopa</b>	Grão e nabiças <sup>5,8,13</sup>
		<b>Prato</b>	Abrótea cozida com ovo, batata e couve lombarda <sup>3,4</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Banana
<b>Terça 16 novembro</b>	Café com leite + 1 pão de trigo com manteiga <small>1,6,7</small>	<b>Sopa</b>	Caldo-verde <sup>12</sup>
		<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado, batata cozida e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Maçã
<b>Quarta 17 novembro</b>	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão integral com queijo flamengo <small>1,6,7</small>	<b>Sopa</b>	Abóbora e agrião
		<b>Prato</b>	Bacalhau cozido com espirais cozidas e salada de alface e tomate <sup>1,3,4,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Pera
<b>Quinta 18 novembro</b>	Café com leite + 1 pão de trigo com doce <small>1,6,7,12</small>	<b>Sopa</b>	Feijão-manteiga e espinafres <sup>5,8,13</sup>
		<b>Prato</b>	Coelho cozido com cenoura, couve lombarda, feijão-verde, cogumelos, pimento e macarronete <sup>1,3</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Maçã
<b>Sexta 19 novembro</b>	Café com leite + 1 pão de centeio com fiambre de peru <small>1,6,7,12</small>	<b>Sopa</b>	Couve-flor
		<b>Prato</b>	Pescada cozida com ovo, batata e couve galega <sup>3,4</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Pera
<b>Sábado 20 novembro</b>	Café com leite + 1 pão de trigo com queijo de barrar <small>1,6,7</small>	<b>Sopa</b>	Alho-francês
		<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com espirais e salada de couve lombarda e cenoura <sup>1,3,12</sup>
		<b>Sobremesa</b>	Laranja
<b>Domingo 21 novembro</b>	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão de trigo com marmelada <small>1,6,7,12</small>	<b>Sopa</b>	Feijão-vermelho e couve coração <sup>5,8,13</sup>
		<b>Prato</b>	Raia cozida, batata cozida e couve lombarda <sup>4</sup>
		<b>Sobremesa</b>	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 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 sulfites; **13.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por:



Mariana Pinheiro | Nutricionista -3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt