

08 a 12 JULHO

EMENTA SEMANAL

Segunda - Feira

Lanche
(Manhã)

Sopa

Prato

Lanche
(Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Cenoura e Chuchu

Perca Grelhada com Arroz de Legumes e Salada*

Leite e Pão com Manteiga*

BERÇÁRIO/
1 ANO

Fruta do Dia

Sopa de Cenoura e Chuchu com Peixe (Pescada)**

Perca Grelhada com Arroz de Legumes**

Papa de Fruta e Bolacha **

**4

*4 | **4

*1;7 | 1;3;7

Terça - Feira

Lanche
(Manhã)

Sopa

Prato

Lanche
(Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Nabiça

Pernas de Frango Estufado com Massa*

Iogurte e Pão com Fiambre de Peru*

BERÇÁRIO/
1 ANO

Fruta do Dia

Creme de Cenoura com Frango

Pernas de Frango Estufado com Massa**

Papa Láctea**

*1;3 | **1;3

*1;7 | **1;7

Quarta - Feira

Lanche
(Manhã)

Sopa

Prato

Lanche
(Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Alho Francês

Rissóis com Arroz de Legumes e Salada*

Cereais*

BERÇÁRIO/
1 ANO

Fruta do Dia

Creme de Abóbora, Cenoura e Couve c/ Pescada**

Peixe Estufado (Pescada) com Arroz de Legumes**

Papa de Bolacha e Iogurte**

**4

*1;2;3 | **4

*1,7 | **1;3;7

Quinta - Feira

Lanche
(Manhã)

Sopa

Prato

Lanche

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Espinafres

Carne de Vaca Assada com Puré e Salada*

Leite e Pão com Queijo*

BERÇÁRIO/
1 ANO

Fruta do Dia

Sopa de Alface com Peru

Bife de Peru Grelhado com Macedónia

Papa Láctea**

*7

*1;7 | 1;7

Sexta - Feira

Lanche
(Manhã)

Sopa

Prato

Lanche
(Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Feijão Manteiga com Couve

Arroz de Polvo com Salada*

Iogurte e Pão com Manteiga*

BERÇÁRIO/
1 ANO

Fruta do Dia

Sopa de Cenoura e Couve Coração c/ Peixe (Pescada)**

Arroz de Peixe (Pescada) c/ Cenoura e Chuchu**

Papa de Fruta e Iogurte**

**4

*14 | **4

*1;7 | **7

Lista de Alérgenos: (Regulamento (UE) nº1169/2011): 1-Cereais (que contêm glúten); 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos. Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante
NOTA: Está disponível diariamente uma variedade de pão (1), bem como uma variedade de fruta no lanche da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária. A Água é a única bebida permitida no espaço de refeitório. [Esta Ementa poderá sofrer alterações](#) | Elaborada por: Susana Peralta (Responsável de Compras) e Susana Teixeira (Nutricionista CP: 1012N)