

28 A 1 DE NOVEMBRO DE 2024

1º CICLO, PRÉ-ESCOLAR E CRECHE SALAS 4, 5 E 6

| DIA | PRATO | |
|----------|----------------------|--|
| 2ª feira | Sopa | Sopa de Couve Coração |
| | Prato | Douradinhos no forno com arroz à primavera ^{1,3,4,7} Alface |
| | Sobremesa | 1 Peça de fruta da época |
| | Lanche ^{a)} | 1 iogurte sólido de aroma ⁷ + ½ Banana + 2 colheres de sobremesa de flocos de aveia |
| 3ª feira | Sopa | Creme de Curgete |
| | Prato | Almondegas de carne de vaca com esparguete ¹ Alface + Cenoura |
| | Sobremesa | 1 Peça de fruta da época |
| | Lanche ^{a)} | 200 ml de leite MG simples ⁷ + 1 Pão de mistura com manteiga ^{1,7} |
| 4ª feira | Sopa | Sopa de Couve Penca |
| | Prato | Abrótea à gomes de sá com ovo ^{3,4} Ervilhas + Cenoura |
| | Sobremesa | 1 Peça de fruta da época |
| | Lanche ^{a)} | 1 fatia de melão + 2 Bolachas de milho + 1 queijo "vaca que ri" ⁷ |
| 5ª feira | Sopa | Creme de Abóbora |
| | Prato | Panados de frango com arroz de tomate malandro ^{1,3} Couve Coração |
| | Sobremesa | Gelatina |
| | Lanche ^{a)} | 1 iogurte líquido de aroma ⁷ + 1 Pão de leite com fiambre ^{1,3,6,7,12} |
| 6ª feira | Sopa | FERIADO |
| | Prato | |
| | Sobremesa | |
| | Lanche ^{a)} | |

a) Lanche da sala 4, verificar ementa da creche (salas 1,2 e 3)

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe, ⁵amendoins, ⁶soja, ⁷produtos lácteos, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços e ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/___

Alterações à ementa

| Data (xx/xx/xxxx) | Refeição | Constituintes | Motivo | Rúbrica |
|------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/___