

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 logurte 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 logurte 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: ___/___/___