

8 A 12 DE JULHO DE 2024

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

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Bolonhesa de vitela com esparguete <sup>1</sup> Cenoura + Beterraba
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte sólido de aroma <sup>7</sup> + 4 Bolachas de milho
3ª feira	Sopa	Creme de Curgete
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate com feijão branco <sup>1,3,4</sup> Couve Coração
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Maçã + 1 Pão de mistura com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
4ª feira	Sopa	Sopa de Couve Penca
	Prato	Febra grelhada com massa fusilli salteada <sup>1</sup> Alface + Cenoura + Pimento
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	200 ml de leite MG simples <sup>7</sup> + 1 Pão de trigo com manteiga <sup>1,7</sup>
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Bacalhau à gomes de sá com ovo <sup>3,4</sup> Alface + Tomate
	Sobremesa	Gelatina
	Lanche	1 Pera + 2 Tostas integrais <sup>1</sup> + 1 queijo "vaca que ri"
6ª feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas seco Alface + Pepino
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte sólido de aroma <sup>7</sup> + 2 colheres de sopa de flocos de aveia + ½ Banana

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

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Alterações à ementa**

<b>Data (xx/xx/xxxx)</b>	<b>Refeição</b>	<b>Constituintes</b>	<b>Motivo</b>	<b>Rúbrica</b>

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_