

# EMENTA

Creche, Jardim de Infância e ATL



## Semana 26 a 30 Julho de 2021

Segunda-feira	
Sopa	Creme de cenoura e couve branca
Prato	<b>Jardineira de Aves</b> (frango e peru) com <b>salada</b> (beterraba, alface)
Dieta	Peru cozido com batata e legumes
Lanche	Leite simples (opção cevada) + Pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>

Terça-feira	
Sopa	Creme de nabo e espinafres
Prato	<b>Salada de feijão-frade, arroz, atum, salsa, ovo com salada (alface, couve roxa)</b> <sup>1,3,4,7</sup>
Dieta	Centros de pescada cozidos com batata e legumes <sup>4</sup>
Lanche	logurte líquido + Pão de mistura com compota de fruta <sup>1,7</sup>

Quarta-feira	
Sopa	Sopa de brócolos
Prato	<b>Esparguete à bolonhesa com legumes incorporados</b> (repolho, corgete, cenoura) <sup>1,3</sup>
Dieta	Bife de aves grelhado com massa e legumes <sup>1,3</sup>
Lanche	Leite simples + flocos de cereais de milho <sup>1,7</sup>

Quinta-feira	
Sopa	Creme de couve lombarda e favas
Prato	<b>Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e couve-flor</b> <sup>1,3,4,7</sup>
Dieta	Salmão grelhado com arroz de legumes <sup>4</sup>
Lanche	Pão de mistura com queijo + Fruta da época <sup>1,3,7</sup>

Sexta-feira	
Sopa	Creme de alho francês e abóbora
Prato	<b>Coxa de peru assada com batata alourada e salada mista</b>
Dieta	Peru cozido com batata e legumes
Lanche	logurte sólido + Pão de mistura com creme vegetal <sup>1,7</sup>

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos de abastecimento de produtos.

Nota: todas as refeições têm como sobremesa fruta fresca da época variada, excepto à quinta-feira onde poderá existir também a opção de gelatina.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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 Sulfítos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A Nutricionista

Patrícia Martins

(Cédula Profissional Nº 1151N)

