

EMENTA

Creche, Jardim de Infância e ATL



Semana 17 a 21 Agosto de 2020

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

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

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

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

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

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: ¹cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸frutos de Casca Rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A Nutricionista

Patrícia Martins

(Cédula Profissional Nº 1151N)

