



EMENTA

Creche

14 de Outubro a 18 de Outubro



	Almoço
Segunda-feira	Sopa: Camponesa Prato: Lasanha de carne e salada de couve-roxa e cenoura ^{1,3,7,12} Sobremesa: Pêra/Laranja
Terça-feira	Sopa: Creme e legumes Prato: Solha no forno (c/cebola e alho francês), arroz branco e salada de pepino e tomate ^{4,12} Sobremesa: Maçã cozida/Banana
Quarta-feira	Sopa: Feijão-verde Geral: Massa de frango com cenoura, feijão e salada de alface e cebola ^{1,3,12} Sobremesa: Laranja/Uvas
Quinta-feira	Sopa: Brócolos Geral: Pescada à Gomes de Sá com couve branca cozida ^{3,4} Sobremesa: Kiwi/Salada de fruta ¹²
Sexta-feira	Sopa: Espinafres Geral: Lombo de porco no forno com arroz malandro de cenoura e salada de tomate ¹² Sobremesa: Uvas/Pêra

Informação de alergénios: 1- Cereais que contenham glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovos, produtos à base de ovos; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoins; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos com lactose; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/l; 13- Tremeço e produtos à base de tremeço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos.

Será disponibilizado pão e água em todas refeições. A ementa está sujeita a alterações



A Nutricionista

Cristina Cardoso CP3558N
(Cristina Cardoso CP 3558N)