

# 11 a 15 MAR

# EMENTA SEMANAL



## Segunda - Feira

Lanche  
(Manhã)

Sopa

Prato

Lanche  
(Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Creme de Legumes

Strogonoff de Peru C/Arroz de Cogumelos\*

Leite e pão com Manteiga

BERÇÁRIO/  
1 ANO

Fruta do Dia

Sopa de Alface com Peru

Strogonoff de Peru C/Arroz \*\*

Papa Láctea\*\*

\*7 | \*\*7

\*1;7 | \*\*1;7

## Terça - Feira

Lanche  
(Manhã)

Sopa

Prato

Lanche  
(Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Canja\*

Perca no Forno com Macedónia\*

Iogurte e pão com Fiambre

BERÇÁRIO/  
1 ANO

Fruta do Dia

Creme de Cenoura e Xuxu com Pescada\*\*

Perca no Forno com Macedónia\*\*

Papa de Fruta, Bolacha e Iogurte

\*1;3 | \*\*4

\*4 | \*\*4

\*1;7 | \*\*1;3;7

## Quarta - Feira

Lanche  
(Manhã)

Sopa

Prato

Lanche  
(Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Espinafres

Pernas de Frango Estufadas C/Esparguete\*

Cereais\*

BERÇÁRIO/  
1 ANO

Fruta do Dia

Creme de Couve Coração com Frango

Pernas de Frango Estufadas C/Esparguete\*

Papa de Bolacha e Iogurte\*\*

\*1;3 | \*\*1;3

\*1;7 | \*\*1;3;7

## Quinta - Feira

Lanche  
(Manhã)

Sopa

Prato

Lanche  
(Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa Juliana

Jardineira de Vaca

Leite e pão com queijo\*

BERÇÁRIO/  
1 ANO

Fruta do Dia

Sopa de Alho Francês com Peru

Jardineira de Peru

Papa Láctea\*\*

\*1;7 | \*\*1;7

## Sexta - Feira

Lanche  
(Manhã)

Sopa

Prato

Lanche  
(Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Nabiças

Peixe Espada Frito C/ Arroz de Legumes\*

Iogurte e pão com Manteiga\*

BERÇÁRIO/  
1 ANO

Fruta do Dia

Sopa de Feijão Verde com Peixe\*\*

Peixe Espada Grelhado C/ Arroz de Legumes\*\*

Papa de fruta e Iogurte\*\*

\*\*4

\*4 | \*\*4

\*1;7 | \*\*7

Lista de Alérgenos: (Regulamento (UE) nº1169/2011): 1-Cereais (que contêm glúten); 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos. Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante  
 NOTA: Está disponível diariamente uma variedade de pão (1), bem como uma variedade de fruta no lanche da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária. A Água é a única bebida permitida no espaço de refeitório. **Esta Ementa poderá sofrer alterações** | Elaborada por: Susana Peralta (Responsável de Compras) e Susana Teixeira (Nutricionista CP: 1012N)