

01 a 05 ABR

# EMENTA SEMANAL



## Segunda-Feira

Lanche (Manhã)

Sopa

Prato

Lanche (Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Canja\*

Peixe Cozido com Atum, Ovo, Batata, Cenoura e Feijão Frade\*

Leite e Pão com Fiambre\*

BERÇÁRIO/  
1 ANO

Fruta do Dia

Sopa de Cenoura com Peixe\*\*

Peixe Cozido com Batata, Cenoura e Couve Branca\*\*

Papa de Fruta e Bolacha\*\*

\*1;3 | \*\*4

\*3;4 | \*\*4

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

## Terça-Feira

Lanche (Manhã)

Sopa

Prato

Lanche (Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Agrião

Coxa de Peru estufada com Massinhas e Salada\*

Iogurte e Pão com Manteiga\*

BERÇÁRIO/  
1 ANO

Fruta do Dia

Creme de Cenoura e Chuchu com Peru

Coxa de Peru estufada com Massinhas e Salada\*\*

Papa Láctea\*\*

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

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

## Quarta-Feira

Lanche (Manhã)

Sopa

Prato

Lanche (Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Feijão e Legumes

Filetes com Arroz de Legumes e Salada\*

Cereais\*

BERÇÁRIO/  
1 ANO

Fruta do Dia

Creme Couve Coração com Peixe\*\*

Filetes Estufados com Legumes\*\*

Papa de Bolacha e Iogurte\*\*

\*\*4

\*3;4 | \*\*4

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

## Quinta-Feira

Lanche (Manhã)

Sopa

Prato

Lanche (Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Espinafres

Coelho Estufado com Puré e Salada\*

Leite e pão com queijo\*

BERÇÁRIO/  
1 ANO

Fruta do Dia

Sopa de Alface

Coelho Estufado com Batata Cozida

Papa Láctea\*\*

\*7

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

## Sexta-Feira

Lanche (Manhã)

Sopa

Prato

Lanche (Tarde)

INFÂNCIA

Fruta do Dia

Sopa de Nabiças

Bacalhau com Natas e Salada\*

Iogurte e pão com Manteiga\*

BERÇÁRIO/  
1 ANO

Fruta do Dia

Sopa de Cenoura e Curgete

Arroz de Peixe e Salada\*\*

Papa de fruta e Iogurte\*\*

\*4;7 | \*\*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)