EMENTA SEMANAL

CRECHE

9 A 13 DE NOVEMBRO

				Kcal			
				Pré Escolar	1.º Ciclo	2.º e 3.º Ciclo	Ensino Sec.
2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes				
		PRATO	Bife de frango com massa tricolor[1]				
		DIETA	Bife de frango grelhado com massa tricolor[1]				
		PRATO VEG.	Seitan fatiado com massa tricolor[1]				
		LEGUMES / SALADA	Espinafres salteados e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de mistura com queijo ou manteiga[1,7], sumo concentrado ou leite simples[7]				
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de feijão				
		PRATO	Empadão de atum com puré[4,7]				
		DIETA	Pescada grelhada[4] com ervas aromaticas e batata cozida				
		PRATO VEG.	Empadão de soja com puré[6,7]				
		LEGUMES / SALADA	Lombarda em vinagrete[12] e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Iogurte liquido[7]/ leite simples[7] com bolacha de milho e queijo triangulo[7] ou pão com queijo[1,7]				
4ª FEIRA	FERIADO						
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO	SOPA	Puré de grão				
		PRATO	Bacalhau com Natas[4,7]				
		DIETA	Salmão grelhado[4] com batata				
		PRATO VEG.	Gratinado de Legumes[7] (Batata, alho françês, cenoura, ervilha)				
		LEGUMES / SALADA	Brócolos e salada crua em buffet				
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelatina	40/60	40/60	76/120	76/120
	LANCHE DA TARDE		Barra de cereais[1,6,7] e leite simples[7] ou pão de mistura com fiambre de peru[1]				
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de alho francês				
		PRATO	Frango no forno com arroz				
		DIETA	Frango simples com arroz				
		PRATO VEG.	Estufado de soja[6] com arroz				
		LEGUMES / SALADA	Ratatouille salteado e salada crua em buffet	46/85	69/109	94/156	117/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de centeio com doce[1] e iogurtes de aromas[7] ou leite simples[7]				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
1-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.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Nota: Buffet de salada tem diariamente, cenoura, beterraba ralada, couve roxa, tomate, pepino, alface, cebola e azeitonas.