EMENTA SEMANAL

CRECHE

30 DE NOVEMBRO A 4 DE DEZEMBRO

			Kcal			
			Pré Escolar	1.º Ciclo	2.º e 3.º Ciclo	Ensino Sec.
2ª FEIRA		ESCOLA ENCERRADA				
3ª FEIRA		FERIADO				
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO – SOPA	Hortaliça				
	ALMOÇO – PRATO	Coxas de frango assadas com massa espiral[1]				
	ALMOÇO – DIETA	Coxas de frango grelhadas com massa espiral[1]				
	ALMOÇO – PRATO VEG.	Tirinhas de seitan com cogumelos com massa espiral[1]				
	ALMOÇO – LEGUMES / SALADA	Feijão-verde salteado e salada crua em buffet				
	ALMOÇO – SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE	Pão de sementes[1,8] com fiambre de peru ou marmelada e leite achocolatado[7] ou simples[7]				
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	Iogurte de aromas[7] ou peça de fruta e bolachas variadas[1,3,7]				
	ALMOÇO – SOPA	Creme de abóbora com mistura de legumes				
	ALMOÇO – PRATO	Filete de abrótea[4] com batata e legumes				
	ALMOÇO – DIETA	Filete de abrótea cozida[4] com batata e legumes				
	ALMOÇO – PRATO VEG.	Tofu com batata e legumes				
	ALMOÇO – LEGUMES / SALADA	Espinafres salteados e salada crua em buffet	37/85	60/109	82/156	104/176
	ALMOÇO – SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelado	40/128	40/128	76/255	76/255
	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 brócolos				
	ALMOÇO – PRATO	Empadão de carne de vaca com arroz				
	ALMOÇO – DIETA	Bife de frango grelhado com arroz				
	ALMOÇO – PRATO VEG.	Empadão de soja[6] com arroz				
	ALMOÇO – LEGUMES / SALADA	Couve-de-Bruxelas salteada e salada crua em buffet	46/85	69/109	94/156	117/176
	ALMOÇO – 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.