



SEMANA 5 C1 - Rua General Ferreira Martins, nº 16

	PRATO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA - 01/05/2024 FERIADO	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Sala Teresinha	Sopa c/proteína	Creme rico com pescada	Creme de feijão verde com frango	Creme de legumes e abóbora com borrego	Creme de feijão com hortaliça e salmão	Creme de agrião com peru
	Sobremesa	Fruta Cozida ou assada	Fruta cozida	Fruta Cozida	Fruta cozida	Fruta Cozida
	Lanche	Papa Multi Cereais ^{1,6,7}	Fruta cozida ou assada c/iogurte	Papas de Aveia ^{1,6,7}	Fruta cozida ou assada c/iogurte	Papa Multi Cereais ^{1,6,7}
Sala Vicente	Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Sopa c/proteína	Creme rico com pescada	Creme de feijão verde com frango	Creme de legumes e abóbora com borrego	Creme de feijão com hortaliça e salmão	Creme de agrião com peru
	Prato	Arroz à valenciana com salada de alface	Lombo de porco assado com massinha espiral e salada mista	Rancho vegetariano	Jardineira de vitela	Massada de bacalhau com salada
	Sobremesa	bolo de cenoura	Fruta cozida	Fruta Cozida	Fruta cozida	Fruta Cozida
	Lanche	Papa Multi Cereais ^{1,6,7}	Fruta Cozida ou assada com iogurte	Papas de Aveia ^{1,6,7}	Fruta cozida ou assada c/iogurte	Papa Multi Cereais ^{1,6,7}
Sala Catarina / Clara / José e Maria	Lanche da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Sopa	Sopa rica	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes e abóbora	Sopa de feijão com hortaliça ¹²	Sopa de agrião
	Prato	Arroz à valenciana com salada de alface	Lombo de porco assado com massinha espiral e salada mista	Rancho vegetariano	Jardineira de vitela	Massada de bacalhau com salada
	Vegetariano	Torta folhada de legumes e cogumelos com couscous ^{1,3,6,7,8,11,12}	Estufado de grão com cogumelos e legumes e arroz	Rancho vegetariano	Enroladinhos de espinafre com requeijão e molho de tomate.	Hambúrguer de batata doce com lentilhas e com massa chinesa.
	Sobremesa	bolo de cenoura	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Lanche	Pão de leite com fiambre de peru e leite ^{1,3,6,7,8,11,11}	Pão com manteiga e iogurte sólido de aroma 1 ^{3,6,7,8,11,11}	Papas de Aveia ^{1,6,6}	Pão de alfarroba com marmelada e leite ^{1,6,7,8,11}	Pão mistura com queijo e iogurte aroma ^{1,3,6,7,8,11,11}
Lanche Opção	Pão mistura com queijo e leite ^{1,3,6,7,8,11,12}	Pão mistura com manteiga e iogurte natural 1 ^{3,6,7,8,11,12}	Papas de Aveia ^{1,6,7}	Pão de alfarroba com manteiga e leite ^{1,6,7,8,12}	Pão mistura com queijo e iogurte natural ^{1,3,6,7,8,11,12}	

Sala azul (berçário): Introdução dos alimentos é feita de acordo com a indicação do pediatra de cada criança.

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ALERGÉNTOS