



SEMANA 1 C1 - Rua General Ferreira Martins, nº 16

	PRATO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Sala Teresinha	Sopa c/proteína	Creme de lombardo com pescada cozida ⁴	Creme de Cenoura com frango grelhado	Creme de agrião com bife de borrego grelhado	Creme primavera com Maruca	Creme de nabiças com escalopes de Perú
	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 de lombardo com pescada cozida ⁴	Creme de Cenoura com bife de frango grelhado	Creme de agrião com bife de borrego grelhado	Creme primavera com Maruca	Creme de nabiças com escalopes de Perú
	Prato	Pescada estufada com tomate e com arroz de cenoura	Bifinhos de frango grelhados com esparguete e brócolos	Bolonhesa de lentilhas <u>Vermelhas</u> com Esparguete e salada de alface e cenoura	Empadão de arroz com vitela e salada mista	Salmão no forno com batata assada e salada mista
	Sobremesa	Fruta cozida ou assada	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 de lombardo	Creme de Cenoura	Sopa de agrião	Sopa Primavera	Sopa de nabiças
	Prato	Pescada estufada com tomate e com arroz de cenoura	Bifinhos de frango grelhados com esparguete e brócolos	Bolonhesa de lentilhas <u>Vermelhas</u> com Esparguete e salada de alface e cenoura	Empadão de arroz com vitela e salada mista	Salmão no forno com batata assada e salada mista
	Vegetariano	Tomate recheado com queijo e legumes e arroz de cenoura	Courgete recheada com cogumelos e legumes e salada de couscous ^{1,3,6,7,12}	Bolonhesa de lentilhas <u>Vermelhas</u> com Esparguete e salada de alface e cenoura	Tortilha de legumes e milho e salada	Caril de grão e legumes com arroz branco ^{6,8,11}
	Sobremesa	Fruta cozida ou assada	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.

ALERGÉNIOS

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