

SEMANA 5

PRATO		2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA	
Sala Jacinta	Meio da Manhã		Puré de Fruta cozida (maçã)		Puré de Fruta cozida (pera+courgete)		Puré de Fruta cozida (maçã + cenoura)		Fruta cozida (pera)		Fruta cozida (maçã + banana)
	Sopa/Prato		Creme de Cenoura com Vitela		Creme de Abóbora e Lombarda e Ovo (3)		Creme de Espinafres com red fish (4)		Sopa de Couve Coração com coelho		Creme de Courgete com Pescada (4)
	Sobremesa		Puré de Fruta cozida (maçã)		Puré de Fruta cozida (pera+courgete)		Puré de Fruta cozida (maçã + cenoura)		Fruta cozida (pera)		Fruta cozida (maçã + banana)
	Lanche		Papa de Aveia, Millet e Fruta (maçã + pera + banana) - C/água (12)		Iogurte natural com Fruta (maçã + pera + banana) (7)		Papas s/Gluten com puré de fruta		Iogurte natural com Fruta (maçã + pera + banana) (7)		Papa de Aveia, Millet e Fruta (maçã + pera + banana) - C/água (12)
Sala Francisco	Meio da Manhã		Puré de Fruta cozida (maçã)		Puré de Fruta cozida (pera+courgete)		Puré de Fruta cozida (maçã + cenoura)		Fruta cozida (pera)		Fruta cozida (maçã + banana)
	Sopa		Creme de Cenoura e Lentilhas com Vitela		Creme de Abobora e Lombarda e Ovo (3)		Sopa de Espinafres com red fish (4)		Sopa de Couve Coração com Coelho		Creme de Courgette e Coentros e Pescada (4)
	Prato		Estufado de Vitela com arroz de ervilhas e salada		Lasanha de Soja (S/OGM) e Vegetais e salada (1;3;6;12)		Perca no forno com batatinha assada e brocolos (4)		Peito de Peru no forno com Arroz xau xau e salada de alface		Empadão de Salmão e Atum com salada mista (3;4;7)
	Sobremesa		Puré de Fruta cozida (maçã)/Fruta da Época		Puré de Fruta cozida (pera+courgete)/Fruta da Época		Puré de Fruta cozida (maçã + cenoura)/Fruta da Época		Fruta cozida (pera)/Fruta da Época		Fruta cozida (maçã + banana)/Fruta da Época
	Lanche		Papa de Aveia, Millet e Fruta (maçã + pera + banana) - C/ água (12)		Iogurte natural com Fruta (maçã + pera + banana) (7)		Papas com puré de fruta (1)		Iogurte natural com Fruta (maçã + pera + banana) (7)		Papa de Aveia, Millet e Fruta (maçã + pera + banana) - C/ água (12)
Sala Lúcia	Meio da Manhã		Fruta e legumes em palitos		Fruta e legumes em palitos		Fruta e legumes em palitos		Fruta e legumes em palitos		Fruta e legumes em palitos
	Sopa		Creme de Cenoura e Lentilhas		Creme de Abobora e Lombarda		Sopa de Espinafres		Sopa de Couve Coração		Creme de Courgette e Coentros
	Prato		Estufado de Vitela com arroz de ervilhas e salada		Lasanha de Soja (S/OGM) e Vegetais e salada (1;3;6;12)		Perca no forno com batatinha assada e brocolos (4)		Peito de Peru no forno com Arroz xau xau e salada de alface		Empadão de Salmão e Atum com salada mista (3;4;7)
	Vegetariano		Estufado de lentilha, milho, mandioca com arroz de cenoura		Lasanha de Soja (S/OGM) e Vegetais e salada (1;3;6;12)		Hamburguer vegetariana com com batatinha assada e brocolos (1; 5;6;8;11;12)		Falafel com arroz xau xau e salada de alface (1; 5;6;8;11;12)		Caril de Legumes com arroz branco e salada
	Sobremesa		Fruta da Época		Fruta da Época		Salada de Fruta		Fruta da época		Fruta da época
	Lanche		Papa de Aveia, Millet e Fruta (maçã + pera + banana) - C/ água (12)		Sumo Natural de Laranja + Pão Mistura com queijo (1;7;12)		Bebida de aveia + Pão Mistura com manteiga		Iogurte natural com Fruta (maçã + pera + banana) + Bolachas de Milho (7)		Bolo Saudavel de Maça + leite (1 ; 5; 7; 8 ; 11)

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:

ALERGÉNIO	1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixes; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite e produtos à base de leite; 8 – Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios); 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos.
-----------	--