

SEMANA 5

	PRATO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Sala Teresa	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)
SalaVicente	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 Catarina/Clara/José e Maria	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)	Leite + Pão Mistura com manteiga	Iogurte natural com Fruta (maçã + pera + banana) + Bolachas de Milho (7)	Bolo Saudavel de Maçã + 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:

ALERGÉNI	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.
----------	--