

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) | Leite + 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. |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|