

DIA	VALÊNCIAS	SUPLEMENTO MANHÃ	ALMOÇOS	LANCHES	SUPLEMENTO TARDE
SEGUNDA	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de abóbora e espinafres c/ peru Frango estufado c/ puré de brócolos e salada de tomate Puré de maçã / Fruta da época	logurte natural c/fruta Leite com pão de mistura com creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de abóbora e espinafres Strogonoff de frango com arroz de cenoura e salada de agrião e tomate e alface Fruta da época	Leite com ou s/chocolate Pão de mistura com queijo	
	DIETA		Frango estufado com arroz de cenoura	logurte natural com pão de mistura c/ creme vegetal	
TERÇA	CRECHE	Fruta Tosta	Creme de legumes c/ pescada Massada de peixe, cenoura e salada de alface Puré de maçã / Fruta cozida	Farinhas lácteas logurte ou leite com flocos de aveia	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de legumes c/alho Francês Massada de peixe, cenoura, milho e salada alface e beterraba Fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia ou Corn flakes	
	DIETA		Massa c/ peixe cozido e cenoura	logurte natural com flocos de aveia	
QUARTA	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de brócolos c/ frango Bifinhos de vitela com couscous e salada de alface e cenoura ralada Puré de maçã / fruta da época	logurte natural c/fruta leite e pão de centeio c/ creme vegetal	Fruta / Bolo Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de feijão-verde Esparguete c/ carbonara, c/ salada de agrião e cenoura ralada Fruta da época	Sumo de laranja natural c/ bolo de agrião	
	DIETA		Bife de frango grelhado com esparguete	logurte natural ou chá com Pão de centeio com creme vegetal	
QUINTA	CRECHE	Fruta e Tosta	Creme de agrião c/ feijão e pescada Peixe cozido c/ batata e cenoura Puré de maçã / Fruta da época	Farinhas lácteas logurte ou leite com flocos de aveia	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de agrião c/ feijão Massa c/ legumes salteados e ovo e salada de tomate e alface Mousse de chocolate ou fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia ou Corn flakes	
	DIETA		Peixe cozido c/ batata e cenoura	logurte natural com flocos de aveia	
SEXTA	CRECHE	Fruta e Bolacha/Tosta	Creme de legumes c/ borrego Bifes de frango grelhados com arroz e salada de cenoura ralada Puré de maçã / Fruta da época	logurte natural c/frutos leite e pão de mistura com creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de courgette Bifes de frango grelhados c/ legumes salteados e arroz e c/ salada de cenoura ralada e pepino Fruta da época	Leite s/chocolate Pão de centeio c/ fiambre de aves	
	DIETA		Bife de frango grelhados com cenoura ralada	logurte natural ou chá e Tostas	

A refeição contém ou pode conter resíduos das seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Cereais Crustáceos Ovos Peixe Amendoados Soja Leite Frutos de Casca Rija Aipo Mostarda Sementes Dióxido de cloro Enxofre Moluscos Tremçoço