

DIA	VALÊNCIAS	SUPLEMENTO MANHÃ	ALMOÇOS	LANCHES	SUPLEMENTO TARDE
SEGUNDA	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes com peru Frango estufado com 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 brócolos 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 com pescada Massa com 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 cenoura c/alho Francês Penne com peixe, cenoura, cogumelos e salada alface e beterraba Fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia ou Corn flakes	
	DIETA		Penne com peixe e cenoura	logurte natural com flocos de aveia	
QUARTA	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes com frango Bifinhos de vitela com couscous e salada de beterraba 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 à Bolonhesa com salada de agrião e beterraba Fruta da época	Batido de fruta com 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 com chuchu 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 com chuchu Massa com legumes salteados 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 com borrego Bifes de frango grelhados com arroz integral 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 com cogumelos salteados e arroz integral com 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 Amendoins Soja Leite Frutos de Casca Rija Aipo Mostarda Sementes Dióxido de cloro Enxofre Moluscos Tremçoço