

DIA	VALÊNCIAS	SUPLEMENTO MANHÃ	ALMOÇOS	LANCHES	SUPLEMENTO TARDE
S E G U N D A	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes c/ borrego Almôndegas estufadas com massa e puré de couve flor Puré de maçã / Fruta cozida	logurte natural c/fruta Leite com pão de mistura com creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de legumes Almôndegas estufadas com massa e salada de pepino e alface Fruta da época	leite e pão de centeio c/ creme vegetal	
	DIETA		Bife de peru grelhado com massa	logurte natural ou chá e Tostas	
T E R Ç A	CRECHE	Fruta Tosta	Creme de legumes c/ pescada Salada russa com peixe cozido com batata, feijão verde e cenoura Puré de maçã / Fruta cozida	Farinhas lácteas logurte ou leite com flocos de aveia	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de beterraba e cenoura Salada russa com atum, ovo, batata, feijão frade, ervilhas, cenoura e salada de tomate Fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia ou Corn flakes	
	DIETA		Massa de peixe com cenoura	logurte natural com flocos de aveia	
Q U A R T A	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes c/frango Esparguete à Bolonhesa com salada de alface 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 grão com hortaliças Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e de beterraba Fruta da época	Batido de fruta com bolo de agrião	
	DIETA		Bife grelhado com couscous de legumes	logurte natural ou chá com Pão de centeio com creme vegetal	
Q U I N T A	CRECHE	Fruta e Tosta	Creme de legumes c/maruca Massada de peixe estufada com cenoura ralada Puré de maçã / Fruta da época	Farinhas lácteas logurte com gelatina ou leite com flocos de aveia	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa cremosa de agrião Pescada cozida com massa, feijão frade, cenoura e Salada de tomate e pepino Fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia ou Corn flakes	
	DIETA		Pescada cozida com batata e cenoura	logurte natural com flocos de aveia	
S E X T A	CRECHE	Fruta e Bolacha/Tosta	Creme de legumes c/ peru Peito de Frango no forno com arroz integral e legumes Puré de maçã / fruta da época	logurte natural c/frutos leite e pão de mistura com creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de feijão verde Perninhas de Frango no forno com arroz integral e legumes Fruta da época	Leite s/ chocolate Pão de centeio c/ fiambre de aves	
	DIETA		Peito de Frango no forno com arroz integral e legumes	logurte natural ou chá e Tostas	

A refeição contém ou pode conter resíduos das seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
A ementa poderá ser alterada por motivo de força maior.



Cereais que contém glúten



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de Casca Rija



Aipo



Mostarda



Sementes de sésamo



Dióxido de Enxofre e Sulfitos



Moluscos



Tremoço



Tremoço