

DIA	VALÊNCIAS	SUPLEMENTO MANHÃ	ALMOÇOS	LANCHES	SUPLEMENTO TARDE
SEGUNDA	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de abóbora c/ frango Jardineira de frango e salada de agrião e cenoura Puré de maçã / Fruta cozida	logurte natural c/fruta leite e pão de mistura c/ creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de legumes Jardineira de frango e salada de agrião e cenoura Fruta da época	Leite s/chocolate Pão de mistura c/ creme vegetal	
	DIETA		Frango grelhado c/arroz de cenoura	logurte natural ou chá Pão de mistura c/ creme vegetal	
TERÇA	CRECHE	Fruta Tosta	Creme de ervilhas com pescada Salada de Peixe com massa, 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 ervilhas Salada de bacalhau com penne, cenoura e salada de alface Fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia ou Corn flakes	
	DIETA		Salada de Peixe com massa, cenoura e ervilhas	logurte natural com flocos de aveia	
QUARTA	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes com peru Strogonoff de peru estufado c/ arroz e legumes salteados Puré de maçã / Fruta cozida	logurte natural com fruta leite e pão de centeio com creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de abóbora com couve Strogonoff de peru estufado c/ arroz e legumes salteados Fruta da época	Leite s/ chocolate Pão de centeio com fiambre aves	
	DIETA		Peru grelhado c/ arroz	logurte natural ou chá com Pão de centeio com creme vegetal	
QUINTA	CRECHE	Fruta e Tosta	Creme de couve flor com pescada Pescada c/ batata, legumes e salada de alface Puré de maçã / Gelatina	Farinhas lácteas logurte ou leite com flocos de aveia	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de couve flor Salada de atum c/ batata, feijão frade e cenoura, alface e beterraba Gelatina ou Fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia ou Corn flakes	
	DIETA		Pescada com batata cozidas	logurte natural com flocos de aveia	
SEXTA	CRECHE	Fruta e Bolacha/Tosta	Creme de legumes com vaca Almondegas c/ arroz de cenoura e salada de tomate Puré de maçã / Fruta da época	logurte natural com frutos leite e pão de mistura com creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de alho francês Almondegas c/ arroz de cenoura e salada de tomate e alface Fruta da época	Leite com ou s/chocolate Pão de mistura com queijo	
	DIETA		Hambúrguer de Perú grelhado c/ arroz branco	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.

As refeições contêm ou podem conter resíduos das seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



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