

DIA	VALÊNCIAS	SUPLEMENTO MANHÃ	ALMOÇOS	LANCHES	SUPLEMENTO TARDE
S E G U N D A	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	
T E R Ç A	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	
Q U A R T A	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	
Q U I N T A	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	
S E X T A	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.



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 Tremçoço