

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.

