

DIA	VALÊNCIAS	SUPLEMENTO MANHÃ	ALMOÇOS	LANCHES	SUPLEMENTO TARDE
SEGUNDA	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes c/frango Hambúrguer de peru com esparguete e cenoura ralada Puré de maçã /Fruta da época	logurte natural com fruta Fruta com iogurte pão de mistura com creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de abóbora com gengibre Hambúrguer de peru grelhado com esparguete, salada de alface, cenoura e milho Fruta da época	leite e pão de mistura c/ creme vegetal	
	DIETA	Hambúrguer de peru grelhado com esparguete	logurte natural ou chá Pão de mistura c/ creme vegetal		
TERÇA	CRECHE	Fruta Tosta	Creme de agrião c/maruca Peixe cozido com batata doce e feijão verde Puré de maçã / Fruta cozida	logurte natural c/fruta leite e pão de centeio c/ creme vegetal	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de agrião Lasanha de atum com salada de agrião e cenoura Fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia ou Corn flakes	
	DIETA	Peixe cozido com batata e cenoura	logurte natural ou chá com Pão de centeio c/ creme vegetal		
QUARTA	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes c/borrego Perna de frango no forno com arroz de legumes e salada de alface Puré de maçã / Fruta da época	Farinhas lácteas/Bio logurte ou leite com flocos de aveia	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de legumes Perninhas de frango no forno com arroz de legumes salada alface e beterraba Fruta da época	Leite s/ chocolate Pão de centeio c/ fiambre aves	
	DIETA	Frango grelhado com cenoura e arroz branco	logurte natural ou chá e tostas		
QUINTA	CRECHE	Fruta e Tosta	Creme de espinafres com pescada Estufadinho de peixe com batata e legumes Puré de maçã / fruta da época	logurte natural c/frutos leite e pão de mistura c/ creme vegetal	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de espinafres Salada de Bacalhau com grão e cenoura Pudim ou Fruta da época	Fruta com iogurte Corn flocos de aveia e Corn flakes	
	DIETA	Peixe cozido com batata e legumes	logurte natural ou chá e Tostas		
SEXTA	CRECHE	Fruta e Bolacha/Tosta	Creme de legumes com Peru Bifes de peru com tagliatelle e salada de agrião e tomate Puré de maçã / Fruta da época	Farinhas lácteas/Bio logurte ou leite com flocos de aveia	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de Brócolos Bifes de peru com molho de limão com tagliatelle e salada de agrião e tomate Fruta da época	Leite e pão de mistura c/ creme vegetal ou Corn flakes	
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa	logurte natural ou chá com pão c/ creme vegetal		

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 Tremoco Crustáceos Ovos Peixe Amendoins Soja Leite Frutos de Aipo Mostarda Sementes Dióxido de Moluscos