

DIA	VALÊNCIAS	SUPLEMENTO MANHÃ	ALMOÇOS	LANCHES	SUPLEMENTO TARDE
S E G U N D A	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de ervilhas com peru Tirinhas de peru salteadas com vegetais e arroz de cenoura e salada de alface Fruta cozida/ Fruta da época	logurte natural c/fruta leite e pão de mistura c/ creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de ervilhas Tirinhas de peru salteadas com vegetais (cenoura e lombardo) e arroz de açafraão salada de alface Fruta da época	leite s/chocolate Pão de mistura c/ creme vegetal	
	DIETA		Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	logurte natural ou chá Pão de mistura c/ creme vegetal	
T E R Ç A	CRECHE	Fruta Tosta	Creme de legumes c/pescada Filetes de pescada no forno com batatinha corada e salada de agrião Puré de maçã/ Fruta da época	Farinhas lácteas logurte ou leite com flocos de aveia	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de legumes Filetes de pescada com molho de coentros e batatinha corada e salada agrião 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	
Q U A R T A	CRECHE	Fruta e bolacha	Creme de agrião com borrego Esparguete à Bolonhesa e salada de tomate Puré de maçã e pêra/ fruta da época	logurte natural c/ fruta	Fruta / Bolo Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de agrião com feijão Esparguete à Bolonhesa e salada de tomate Fruta da época	Leite c/ ou s/chocolate Batido de fruta com bolo de agrião	
	DIETA		Bife de peru grelhado com massa	logurte natural ou chá e tostas	
Q U I N T A	CRECHE	Fruta e Tosta	Creme de legumes com batata doce e maruca Maruca com legumes cozidos e salada de alface Fruta cozida/ Fruta da época	Farinhas lácteas logurte ou leite com flocos de aveia integral	Fruta / bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa de Legumes c/ batata doce Atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo ralado salada de tomate e alface Gelatina/Fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia integral ou Corn flakes	
	DIETA		Maruca c/ batata cozida e cenoura	logurte natural com flocos de aveia	
S E X T A	CRECHE	Fruta e Bolacha/Tosta	Creme de abóbora com pescada Frango assado com puré de brócolos Puré de maçã / Fruta da época	logurte natural c/fruta Leite e pão de centeio manteiga	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de cenoura Frango assado com puré de brócolos e salada mista Fruta da época	Leite s/chocolate Pão de centeio c/ fiambre aves	
	DIETA		Frango assado com massa	logurte natural ou chá com pão centeio c/ manteiga	

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

Crustáceos

Ovos

Peixe

Amendoins

Soja

Leite

Frutos de Casca Rija

Aipo

Mostarda

Sementes de sésamo

Dióxido de Enxofre e

Moluscos

Tremçoço que contém