

DIA	VALÊNCIAS	SUPLEMENTO MANHÃ	ALMOÇOS	LANCHES	SUPLEMENTO TARDE
S E G U N D A	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes c/ frango Esparguete de cenoura com stroganoff de frango salteado com vegetais e salada de agrião Fruta cozida/ Fruta da época	logurte natural c/fruta leite e pão de mistura c/ creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de legumes Esparguete de cenoura com stroganoff de frango salteado e salada de agrião Fruta da época	leite s/chocolate Pão de mistura c/ creme vegetal	
	DIETA		Bife de frango 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 agrião c/pescada Pescada estufada com Batata cozida e salada mista Puré de maçã/ Fruta da época	Farinhas lácteas logurte ou leite com flocos de aveia	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de agrião Atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo ralado salada de tomate e alface 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 ervilhas com grão e peru Peixe cozido com massa Puré de maçã e pera/ fruta da época	logurte natural c/ fruta	Fruta / Bolo Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de ervilhas com grão Estufado de legumes com massa e cubos de fiambre com salada de rúcula e alface Fruta da época	Leite c/ ou s/chocolate Sumo de laranja natural c/ 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 couve-flor com pescada Pescada 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		Creme couve-flor Bacalhau à Brás com salada mista Gelatina/Fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia integral ou Corn flakes	
	DIETA		Pescada c/ batata cozida e cenoura	logurte natural com flocos de aveia	
S E X T A	CRECHE	Fruta e Bolacha/Tosta	Creme de cenoura com frango 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
que contém



Crustáceos



Ovos



Peixe



Amendoins



Soja



Leite



Frutos de Casca Rija



Aipo



Mostarda



Sementes de sésamo



Dióxido de Enxofre e



Moluscos



Tremçoço