

DIA	VALÊNCIAS	SUPLEMENTO MANHÃ	ALMOÇOS	LANCHES	SUPLEMENTO TARDE
S E G U N D A	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes com frango Frango no forno com arroz, ervilhas 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 Arroz com legumes salteados e ovo mexido e salada de alface e cenoura Fruta da época	Leite s/chocolate Pão de mistura c/ creme vegetal	
	DIETA		Hambúrguer de peru c/arroz, ervilhas e cenoura	logurte natural ou chá Pão de mistura c/ creme vegetal	
T E R Ç A	CRECHE	Fruta  Tosta	Creme de ervilhas com pescada Pescada com batata, legumes 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 Atum com batata, feijão frade e cenoura, alface e beterraba Fruta da época	logurte ou leite com flocos de aveia ou Corn flakes	
	DIETA		Pescada com batata e legumes	logurte natural com flocos de aveia	
Q U A R T A	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes com frango Frango com esparguete, ervilhas e cenoura 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 Frango guisado c/ esparguete, ervilhas e salada de alface e cenoura Fruta da época	Leite s/ chocolate Pão de centeio com fiambre aves	
	DIETA		Frango guisado c/esparguete, ervilhas e cenoura	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 Salada de Peixe com massa, cenoura e ervilhas 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 Peixe com massa, cenoura e ervilhas Gelatina ou 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	
S E X T A	CRECHE	Fruta e Bolacha/Tosta	Creme de legumes com vaca Cubinhos de Perú com 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 Hambúrguer de Perú grelhado com 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  
Tremeço