



EMENTA - PRÉ-ESCOLAR

12 a 16 de abril de 2021

	Segunda-feira 12/04	Terça-feira 13/04	Quarta-feira 14/04	Quinta-feira 15/04	Sexta-feira 16/04
Reforço alimentar (manhã)					
Almoço	Sopa	Sopa de Couve flor e Feijão vermelho ¹²	Creme de Ervilhas ¹²	Canja de galinha ^{1;3}	Sopa de Couve galega e Cenoura
	Prato Geral	Bacalhau com broa de milho, batata e couve lombarda. ^{1;4}	Hamburguer de novilho grelhado. ^{3;12;13} Arroz branco e batata frita. Salada de alface e milho ¹²	Alabote no forno. ^{4;12} Arroz branco. Legumes salteados (espinafres, alho, cenoura)	Coelho estufado. Esparguete cozido. ^{1;3} Salada de alface e cebola ¹²
	Prato Dieta	Bacalhau cozido com batata e couve lombarda. ⁴	Igual ao geral (sem batata frita) ¹²	Igual ao geral ^{4;12}	Igual ao geral ^{1;3}
	Sobremesa	Banana	Laranja	Maçã	Mousse ^{1;3;5;7}
Lanche	Chá; Leite ⁷ + Pão com queijo ^{1;7}	Cereais com leite ^{1;6;7}	Chá; Leite ⁷ + Pão com fiambre ^{1;6;7;13}	Chá; Leite ⁷ + Pão com queijo barrar ^{1;7}	Iogurte ⁷ + Broa com manteiga ^{1;7}
	Reforço alimentar (final do dia)				
Tostas ou Bolachas ^{1;3;6;7;9}					

Nota | Ementa sujeita a alteração.

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:



Nutricionista

Cecília Soares | cédula profissional_0436N