



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) | | Fruta + Bolachas ^{1;3;6;7;9} | | | | |
| 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 | Sopa de Feijão verde ¹² |
| | 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 | Pescada cozida "com todos" (batata, ovo, cenoura, couve) ^{4;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} | Igual ao geral ^{4;12} |
| | Sobremesa | Banana | Laranja | Maçã | Pera | 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} | logurte 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