



# EMENTA - PRÉ-ESCOLAR

15 de novembro a 19 de novembro de 2021

		Segunda-feira 15/11/2021	Terça-feira 16/11/2021	Quarta-feira 17/11/2021	Quinta-feira 18/11/2021	Sexta-feira 19/11/2021
Reforço alimentar (manhã)		Fruta + Bolachas <sup>1;3;6;7;9</sup>				
Almoço	Sopa	Sopa de Nabiça	Creme de Abóbora	Sopa de Espinafres	Sopa de Grão de Bico	Creme de Alho Francês
	Dieta Geral	Red Fish <sup>4</sup> no forno em cebolada com batatas cozidas. Salada de alface e cenoura.	Rancho <sup>1;12</sup> . Couve cozida.	Carapau <sup>4</sup> frito com arroz de tomate. Salada de alface e beterraba.	Coxas de peru estufadas com batata e feijão verde cozidos.	Serirolela <sup>4</sup> no forno com massa espiral <sup>1;3</sup> salteada (azeite e salsa). Salada de alface e pepino.
	Sobremesa	Tangerina	Gelatina	Banana	Abacaxi	Maçã
Lanche	Leite simples <sup>1+</sup> Pão com marmelada <sup>1;7</sup>	Cereais com leite <sup>1;6;7</sup>	Leite com cevada <sup>1;7+</sup> Pão com fimbre <sup>1;6;7;13</sup>	Leite com cevada <sup>1;7</sup> + Pão com queijo <sup>1;7</sup>	logurte <sup>7</sup> + Tostas com manteiga <sup>1;7</sup>	
Reforço alimentar (final do dia)		Tostas ou Bolachas <sup>1;3;6;7;9</sup>				

Nota | Ementa sujeita a alteração.

Nutricionista – Margarida Miranda 4853N

**Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:**  
DL n.º 20/2018 de 9 de Junho, decorrente o Regulamento n.º 1169/2011, de 25 de Outubro | AHA/RESP

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Pisces	Amendoins	Soja	Leite	Frutas casca rija	Aipo	Mostarda	Sésamo	Dióx. enxofre e Sulfitos (>10mg/kg ou 10mg/L)	Tremogris	Moluscos