



## Ementa Creche

		Segunda 16/05/2022	Terça 17/05/2022	Quarta 18/05/2022	Quinta 19/05/2022	Sexta 20/05/2022
<b>Reforço alimentar (manhã)</b>		Fruta + Bolachas <sup>1;3;6;7;9</sup>				
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Manteiga	Sopa de Alho-francês	Sopa de Couve Branca	Sopa de Legumes	Caldo verde
	<b>Prato principal</b>	Filetes de pescada <sup>4</sup> com molho de natas <sup>1;7</sup> e cogumelos e massa espiral <sup>1;3</sup> .  Salada de alface e cebola.	Grelhada mista <sup>1;7</sup> ( <b>sem enchidos</b> ) com arroz de cenoura.  Salada de alface e tomate.	Carapau <sup>4</sup> grelhado com batatas e feijão verde cozidos.	Rancho <sup>1;3</sup> (com couve-lombarda, grão de bico, massa <i>penne</i> e frango).	Arroz de Tamboril <sup>4</sup> .  Brócolos cozidos.
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Laranja	Maçã	Tangerina	Banana
<b>Lanche</b>		logurte <sup>7</sup> + ½ Pão com queijo <sup>1;7</sup>	Nestum <sup>6;7</sup>	logurte <sup>7</sup> + ½ Pão com manteiga <sup>1</sup>	Papa láctea de frutas <sup>1;6;7</sup>	logurte <sup>7</sup> , fruta + Bolachas <sup>1;3;6;7;9</sup>
<b>Reforço alimentar (Final do dia)</b>		Tostas ou Bolachas <sup>1;3;6;7;9</sup>				

**Nota:** Ementa sujeita a alteração

### Lista de Alergénios

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Glúten	Crustáceos	Ovos	Peixes	Amendoins	Soja	Lente (incluindo lactose)	Frutos de casca rija	Alfo	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L	Tremopo	Moluscos



### Alimentos da Época

Os alimentos da época são produzidos durante um período natural de cultivo, num determinado local. Estes alimentos apresentam um valor nutricional superior, sendo também mais saborosos e aromáticos. O consumo de alimentos da época é mais seguro, visto que a agricultura destes inclui o uso de agroquímicos com menor frequência. Uma alimentação feita à base deste tipo de alimentos tem ainda a vantagem de ser mais sustentável e amiga do meio ambiente!