



Ementa Pré-Escolar

		Segunda 16/05/2022	Terça 17/05/2022	Quarta 18/05/2022	Quinta 19/05/2022	Sexta 20/05/2022
Reforço alimentar (manhã)		Fruta + Bolachas ^{1;3;6;7;9}				
Almoço	Sopa	Sopa de Feijão Manteiga	Sopa de Alho-francês	Sopa de Couve Branca	Sopa de Legumes	Caldo verde
	Prato principal	Filetes de pescada ⁴ com molho de natas ^{1;7} e cogumelos e massa espiral ^{1;3} . Salada de alface e cebola.	Grelhada mista ^{4;7} com arroz de cenoura. Salada de alface e tomate.	Carapau ⁴ grelhado com batatas e feijão verde cozidos. Molho verde (azeite, vinagre, cebola, salsa e coentros).	Rancho ^{1;3} (com couve-lombarda, grão de bico, massa <i>penne</i> e frango).	Arroz de Tamboril ⁴ . Brócolos cozidos.
	Sobremesa	Kiwi	Laranja	Maçã	Tangerina	Banana
Lanche		Leite simples ⁷ + Pão com queijo ^{1;7}	Cereais com leite ^{1;6;7}	Leite com chocolate ⁷ + Pão com manteiga ¹	Leite simples ⁷ + Pão com mortadela ^{1;6;7;13}	logurte ⁷ + Tostas com doce ^{1;6;9}
Reforço alimentar (Final do dia)		Tostas ou Bolachas ^{1;3;6;7;9}				

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	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca rija	Alfeno	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!