



Ementa Creche

		Segunda 12/09/2022	Terça 13/09/2022	Quarta 14/09/2022	Quinta 15/09/2022	Sexta 16/09/2022
Reforço Alimentar (manhã)		Fruta + Bolachas ^{1;3;6;7;9}				
Almoço	Sopa	Creme de alho-francês	Sopa de Lentilhas	Caldo verde	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Abóbora e Curgete
	Prato principal	Caldeirada de Peixes ^{2;4;14} .	Carne de Porco à portuguesa. Salada de alface e cebola.	Peixe-espada ⁴ grelhado com arroz de tomate “aguadinho”. Salada de alface e pepino.	Coxa de Frango assada no forno com puré ^{1;3;7;9} . Salada de alface e tomate.	Pescada ⁴ estufada com macarronete ^{1;3} cozido. Couve-flor cozida.
	Sobremesa	Banana	Maçã	Melão	Laranja	Salada de frutas
Lanche		Leite simples ⁷ + ½ Pão de mistura com queijo ^{1;7}	Papa láctea de frutas ^{1;6;7}	Leite com chocolate ^{1;7} + ½ Pão de mistura com fiambre ^{1;6;7;13}	Nestum ^{1;6;7}	logurte ⁷ + ½ Pão-de-leite ^{1;3;6;7;8}
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	Alpico	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L	Tremoço	Moluscos



4 passos para voltar à rotina no pós-férias

- 1 → Organizar e planear refeições;
- 2 → Ingerir, pelo menos, 500ml de água até ao almoço e 500ml de água até ao jantar;
- 3 → Retomar a prática de atividade física;
- 4 → Estabelecer metas conscientes (não se esqueça que é importante dar um passo de cada vez e qualquer coisa é melhor eu nada).