



Ementa Pré-Escolar

		Segunda 26/09/2022	Terça 27/09/2022	Quarta 28/09/2022	Quinta 29/09/2022	Sexta 30/09/2022
Reforço Alimentar (manhã)		Fruta + Bolachas ^{1;3;6;7;9}				
Almoço	Sopa	Sopa de Alho-francês	Sopa de Lentilhas	Sopa de Legumes	Caldo verde	Creme de Cenoura e Chuchu
	Prato principal	Empadão de Pescada com puré ^{1;3;4;7;9} . Salada de alface e pepino.	Arroz de Frango com cenoura e ervilhas. Salada de tomate e cebola.	Peixe-espada ⁴ grelhado com batata e cenoura cozidas.	Rolo de Carne ³ (Porco) com esparguete ^{1;3} cozido. Salada de alface e beterraba.	Filetes fritos ^{1;3;4} com arroz de tomate “aguadinho”. Salada de alface e cebola.
	Sobremesa	Pera	Tangerina	Banana	Laranja	Pêssego em calda
Lanche		Leite simples ⁷ + Pão de mistura com queijo ^{1;7}	Cereais com leite ^{1;6;7}	Chá; Leite com chocolate ^{1;7} + Pão de mistura com fiambre ^{1;6;7;13}	Leite simples ⁷ + Pão de mistura com queijo de barrar ^{1;7}	Iogurte ⁷ + 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 Glúten	2 Crustáceos	3 Ovos	4 Peixes	5 Amendoins	6 Soja	7 Leite (incluindo lactose)	8 Frutos de casca rija	9 Aipo	10 Mostarda	11 Sementes de sésamo	12 Dóxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/L	13 F.X.	14 Tremoço Maluscos



1 de outubro – Dia Internacional do Café

Café/Bica/Cimbalino → Café expresso; Café duplo → 2 expressos em chávena grande; Abatanado → 2 expressos com adição de água; Carioca → Café mais fraco; Descafeinado → Café sem cafeína; Café sem ponta/ sem princípio → Café sem as primeiras gotas que saem da máquina; Mazagran → Café gelado com limão.