



Ementa Creche

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
		14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
Reforço Alimentar (manhã)		Fruta + Bolachas ^{1;3;6;7;9}				
Almoço	Sopa	Sopa Juliana	Creme de Cenoura	Caldo Verde ¹²	Canja ^{1;3}	Sopa de feijão e couve
	Prato principal	Rancho ^{1;12} Couve cozida	Peixe vermelho no forno. ⁴ Arroz branco Salada de tomate e pepino	Pá de porco guisada com cotevelinhos ^{1,2} Salada de alface	Rissóis de peixe ^{1,2,3,4} e arroz de cenoura Salada de alface e milho	Frango assado no forno com batata cozida. Brócolos cozidos
	Sobremesa	Laranja	Banana	Maçã	Mousse de Chocolate	Pêra
Lanche		Leite com chocolate ^{1;7} + ½ Pão de mistura com manteiga ^{1;7}	logurte ⁷ , fruta + Bolachas ^{1;3;6;7;9}	Papa láctea de frutas ^{1;6;7}	Leite simples ⁷ + ½ Pão de mistura com fiambre ^{1;6;7;13}	Nestum ^{1;6;7}
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
Gluten	Crustáceos	Ovos	Peixes	Amendoins	Soja	Leite (incluindo lactose)	Frutos de casca rija	Aipo	Mostarda	Sementes de sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/l	Tremoço	Moluscos