

CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR

SEMANA DE 21/11/2022 A 25/11/2022



		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de feijão-verde	Caldo verde ¹²	Canja ^{1,3}	Creme de abobora com couve-flor
	Pré-escolar (geral)	Massa a lavrador ^{1,3,12}	Palóco à Gomes de Sá ^{3,4} Salada de tomate ¹²	Hambúrguer de bovino grelhado com batata frita e arroz branco ¹² Salada de alface e cebola ¹²	Pescada de cebolada no tacho com de batata cozida ^{1,3,4;6;7} Brócolos cozidos ⁴	Frango assado no forno e esparguete cozido ^{1,3;12} Salada de alface e beterraba ¹²
	Creche	Massa com carnes simples cenoura e couve ^{1,3}	Igual ao geral	Hambúrguer de bovino grelhado e arroz branco ¹² Salada de alface e cebola ¹²	Pescada e batata cozida ^{1,3;4;6;7} Brócolos cozidos ⁴	Igual ao geral ^{1,3;6;7}
	Sobremesa	Banana	Gelatina	Laranja	Maçã	Pera
Lanche Creche		Papa lactea ^{1,6,7}	logurte + Fruta + bolachas ^{1,3,6,7}	Nestum ^{1,6,7}	Leite simples ^{1,7} Pão c/ queijo de barrar ^{1,7}	logurte ⁷ Pão-de-leite ^{1,3;6;7;}
Lanche Pré-escolar		Leite simples ^{1,7} Pão c/ Doce ¹	Cereais com leite ^{1,3;6;7;8}	Leite c/ chocolate ^{1,7} Pão c/ Fiambre ^{1;6;7;13}	Leite c/ cevada ^{1,7} Pão c/ queijo de barrar ^{1;7}	logurte ⁷ Pão-de-leite ^{1,3;6;7;}
Reforço de final de dia		Tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:

