



Ementa Pré-Escolar

		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 simples ⁷ + Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	logurte ⁷ + Pão de leite ^{1,3,6,7,8}	Leite com chocolate ^{1,7} + Pão de mistura com queijo de barrar ^{1,6,7,13}	Leite com cevada ^{1,7} + Pão de mistura com queijo ^{1,7}	Cereais com leite ^{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
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	Tremopo	Moluscos