

CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR

SEMANA DE 19/12/2022 A 23/12/2022



		Segunda-feira (19/12/2022)	Terça-feira (20/12/2022)	Quarta-feira (21/12/2022)	Quinta-feira (22/12/2022)	Sexta-feira (23/12/2022)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa de couve-flor e ervilha	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Caldo verde	Creme de Cenoura
	Pré-escolar (geral)	Bifana de porco, batata frita e arroz branco. Salada de Alface.	Salada de atum com massa espiral, tomate e ovo ^{1,3,4}	Rojões de porco, com batata cozida e feijão verde	Bacalhau com natas ^{4,7} Salada de alface e milho	Frango estufado e arroz de cenoura. Salada de alface
	Creche	Bifana de porco grelhada com arroz branco. Salada de alface.	Igual ao geral	Igual ao geral <i>(Sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa	Maçã	Banana	Pêra	Bilharacos <i>(Pré)</i> , e Abacaxi <i>(Pré e creche)</i>	Laranja
Lanche Creche		Leite simples ⁷ + ½ Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	Nestum ^{1,6,7}	Papa láctea de frutas ^{1,6,7}	logurte ⁷ , fruta + Bolo ^{1:3;6;7;9;13}	Leite simples ⁷ Pão c/ queijo ^{1,7}
Lanche Pré-escolar		Leite simples ⁷ Pão c/ manteiga ^{1,7}	Cereais com leite ^{1,6,7,8}	Leite c/ cevada ⁷ Pão c/ fiambre ^{1,6;7;13}	logurte ⁷ Bolo ^{1:3;5;6;7;13}	Leite com chocolate ⁷ Pão com queijo ^{1,7}
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:

