

CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR

SEMANA DE 16/01/2023 A 20/01/2023



		Segunda-feira (16/01/2023)	Terça-feira (17/01/2023)	Quarta-feira (18/01/2023)	Quinta-feira (19/01/2023)	Sexta-feira (20/01/2023)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa Juliana	Sopa de massinhas	Caldo verde ¹²	Canja	Sopa de espinafre
	Pré-escolar (geral)	Feijoada com couve lombarda ¹² . Arroz branco.	Peixe espada grelhado ⁴ Arroz primavera (cenoura, milho e ervilha). Salada de alface.	Coxa de peru no forno e esparguete cozido ^{1,3} Salada de alface e beterraba	Filetes de pescada panados com salada russa ^{3,4}	Grelhada mista de carnes com arroz de feijão Salada de alface e cebola. ¹²
	Creche	Carne de porco estufado simples com couve e arroz branco.	Igual ao geral	Igual ao geral	Filetes de pescada cozidos com salada russa ^{3,4}	Igual ao geral
	Sobremesa	Kivi	Banana	Maça	Pudim/ Pera	Laranja
Lanche Creche		Leite simples ⁷ Pão de mistura com fiambre ^{1,7}	logurte ⁷ , ½ Pão de leite com queijo ^{1,3,6,7,8}	Papa láctea de frutas ^{1,6,7}	Leite simples ⁷ Pão de mistura com queijo ^{1,7}	Nestum ^{1,6,7}
Lanche Pré-escolar		Leite simples ⁷ Pão de mistura c/ fiambre ^{1,7}	logurte ⁷ Pão de leite com queijo ^{1,3,6,7,8}	Leite c/ cevada ⁷ Pão de mistura c/ doce ^{1,6,7,13}	Leite c/ chocolate Pão de mistura c/ queijo ^{1,7}	Cereais com leite ^{1,3,6,7,8}
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:

