

CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR



SEMANA DE 22/05/2023 A 26/05/2023

		Segunda-feira (22/05/2023)	Terça-feira (23/05/2023)	Quarta-feira (24/05/2023)	Quinta-feira (26/05/2023)	Sexta-feira (26/05/2023)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa Juliana	Sopa de grão de bico e couve	Canja	Sopa de alho francês	Sopa de espinafre
	Pré-escolar (geral)	Filetes de pescada panados com salada russa ^{3,4}	Arroz de pato. Salada de alface e tomate ¹²	Peixe espada grelhado ⁴ Batata e feijão verde cozidos	Coxa de peru no forno e esparguete cozido ^{1;3} Salada de alface e beterraba	Empadão de atum com arroz ⁴ Brócolos cozidos
	Creche	Filetes de pescada cozidos com salada russa ^{3,4}	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral (sem adição de gordura)
	Sobremesa	Banana	Laranja	Maça	Gelatina	Pêra
Lanche Creche		Leite c/ cevada Pão c/ queijo	Nestum ^{1,6,7}	Papa láctea de frutas ^{1;6;7}	Leite simples ⁷ Pão c/ fiambre ^{1,6;7;13;}	logurte ⁷ , Pão de leite ^{1,3,6,7,8}
Lanche Pré-escolar		Leite c/ cevada Pão c/ queijo	Cereais com leite ^{1;3;6;7;8}	Leite simples ⁷ Pão c/ doce ^{1;6;7;13}	Leite c/ chocolate Pão c/ fiambre ^{1;6;7;13}	logurte ⁷ Pão de 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:

