


# CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR



SEMANA DE 28/10/2024 A 01/11/2024

		Segunda-feira (28/10/2024)	Terça-feira (29/10/2024)	Quarta-feira (30/10/2024)	Quinta-feira (31/10/2024)	Sexta-feira (01/11/2024)
<b>Reforço da manhã</b>		Fruta + tostas ou bolachas <sup>1,3,6,7,9</sup>				
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês	Creme de cenoura	Sopa de feijão e couve	Canja com miúdos / Creme de brócolos	
	<b>Pré-escolar</b>	Atum com salada russa (Batata, cenoura, ervilha feijão verde) <sup>4</sup>	Frango estufado, puré de batata <sup>1,3,7</sup> Cenoura e ervilha cozida	Pescada frita, arroz de tomate <sup>1,4</sup> Salada alface e cebola	Rolo de carne com molho de tomate e espaguete cozido <sup>1,3</sup> Salada de alface/ beterraba	
	<b>Creche</b>	Atum ao natural com salada russa (Batata, cenoura, ervilha feijão verde) <sup>4</sup>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura, nem enchidos)</i>	Pescada cozida, com arroz de tomate <sup>1,4</sup> Salada alface/tomate e cebola	Igual ao geral	
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Pera	Laranja	Papa de Abóbora/ Maça	
<b>Lanche</b>	<b>Creche - 1 ano</b>	Papa láctea <sup>1,3,7</sup>	Cereais com leite <sup>1,3,6,7,8</sup>	Papa láctea de fruta <sup>1,3,7</sup>	logurte <sup>7+</sup> fruta	
	<b>Creche - 2 anos</b>	Papa láctea <sup>1,3,7</sup>	Cereais com leite <sup>1,3,6,7,8</sup>	Leite c/ simples <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,6,7,13</sup>	logurte líquido <sup>1,7</sup> Bolo de abóbora <sup>1,3</sup>	
	<b>Pré-escolar</b>	Leite c/ cevada Pão c/ fiambre <sup>1,6,7,13</sup>	Cereais com leite <sup>1,3,6,7,8</sup>	Leite c/ simples <sup>1,7</sup> Pão c/ manteiga <sup>1,6,7,13</sup>	logurte líquido <sup>1,7</sup> Bolo de abóbora <sup>1,3</sup>	
<b>Reforço de final de dia</b>		Tostas ou bolachas <sup>1,3,6,7,9</sup>				

**NOTA:** EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:

DL n.º 25/2018 de 9 de Junho, alterante o Regulamento n.º 118/2011, de 26 de outubro | AHR/ESP

