

12 A 16 DE FEVEREIRO DE 2024

1º CICLO, PRÉ-ESCOLAR E CRECHE SALAS 5 E 6

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa
	Prato	Peito de peru estufado aos cubos com massa fusilli ¹ Feijão-verde + Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Pera + 2 Tostas integrais ¹ + 1 queijo "vaca que ri" ⁷
3ª feira	Sopa	
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	
4ª feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Douradinhos no forno com arroz à primavera ^{1,3,4,7} Alface
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte sólido de aroma ⁷ + 1 Pão de mistura com manteiga ^{1,7}
5ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Hambúrguer de carne de vaca grelhado com massa laços salteada ¹ Tomate
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Banana + 1 Pão de trigo com fiambre ^{1,3,6,7,12}
6ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês
	Prato	Salada russa de atum com ovo ^{3,4} Ervilhas + Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	200 ml de leite MG simples ⁷ + 4 Bolachas de milho

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe, ⁵amendoins, ⁶soja, ⁷produtos lácteos, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços e ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/___

Alterações à ementa

Data (xx/xx/xxxx)	Refeição	Constituintes	Motivo	Rúbrica

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ___/___/___