

05 A 09 DE MAIO DE 2025

1º CICLO, PRÉ-ESCOLAR E CRECHE SALAS 4, 5 E 6

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Arroz de Pescada malandro ⁴ Couve Coração
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte sólido de aroma ⁷ + 2 colheres de sobremesa de cereais de milho + ½ Banana
3ª feira	Sopa	Creme de Curgete
	Prato	Bife de Peru grelhado com massa fusilli salteada ¹ Alface + Tomate
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Laranja + 1 Pão de mistura com queijo fatiado ^{1,7}
4ª feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa
	Prato	Perca à gomes de sá com ovo ^{3,4} Ervilhas + Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	200 ml de leite MG simples ⁷ + 1 Pão de trigo com manteiga ^{1,7}
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Rancho ¹ Couve Penca
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Pera + 2 Tostas integrais ¹ + 1 queijo "vaca que ri" ⁷
6ª feira	Sopa	Sopa de Couve Coração
	Prato	Salmão grelhado com arroz à primavera ⁴ Alface
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte líquido de aroma ⁷ + 4 Bolachas de milho

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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: ____/____/____