



EMENTA III -PRÉ- ESCOLAR/ RUMO AO FUTURO /FUTURO 2



ALMOÇO

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
18-ago	19-ago	20-ago	21-ago	22-ago
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Feijão verde F.T.S.5	Creme de legumes F.T.S.39	Feijão encarnado com cenoura e couve F.T.S. 39	Nabiça F.T.S.8	Alho francês F.T.S.15
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Almôndegas ^{1 6 10} estufadas com arroz e salada de alface e couve roxa	Medalhões de pescada no forno ⁴ com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	Pá de porco assada fatiada com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	Bolonhesa de atum ^{1 3 4 6 7} ¹⁰ com salada de alface e milho	Perna de frango estufada com batata cozida e salada de tomate e pepino
Dieta	Dieta	Dieta	Dieta	Dieta
Creme de cenoura F.T.S.23 Almondegas ^{1 6 10} estufadas simples com arroz	Creme de cenoura e abóbora F.T.S.23 Medalhões de pescada ⁴ cozido com batata cozida	Creme de cenoura e abóbora F.T.S.23 Pá de porco cozida com arroz de cenoura	Creme de cenoura F.T.S.23 Massinha de Abrótea simples ^{1 3 4 6 10}	Creme de cenoura e abóbora F.T.S.23 Perna de frango cozido com batata cozida e cenoura
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A Nutricionista Célia Dias 0229N

Ementa sujeita a alterações.

1- Glúten 2- Crustáceos 3- Ovos 4- Peixe 5- Amendoim 6- Soja 7- Leite 8- Frutos de casca rija 9- Alpo 10- Mostarda 11- Sementes de sesamo 12- Dióxido de enxofre e sulfitos 13- Tremoços 14- Moluscos
Estimados pais caso a sua criança tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comuniquem-nos.