



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



### ALMOÇO

2ª FEIRA 19/fev	3ª FEIRA 20/fev	4ª FEIRA 21/fev	5ª FEIRA 22/fev	6ª FEIRA 23/fev
<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
Juliana de legumes F.T.S.20	Grão com espinafres F.T.S. 6	Caldo verde F.T.S. 2	Creme curgete com alho francês F.T.S.43	Feijão-verde F.T.S.5
<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>
Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>10</sup> com salada de alface e milho	Tesourinhos de peixe no forno <sup>1 2 3 4</sup> com arroz branco com salada de alface e tomate	Tirinhas de bifes de porco estufadas <sup>10</sup> com massa fusilli <sup>1 2</sup> e salada de alface e pepino	Frango estufado <sup>10</sup> com arroz alegre (cenoura, milho e ervilhas) com salada de alface e tomate	Pescada assada no forno com batata assada <sup>4</sup> e feijão verde
<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>
Creme de cenoura F.T.S.23 Frango cozido com esparguete <sup>12</sup>	Creme de abóbora F.T.S.23 Abrótea <sup>4</sup> cozida com arroz branco	Creme de cenoura F.T.S.67 Bife de peru grelhado com massa fusilli <sup>1 2</sup>	Creme de abóbora F.T.S.66 Frango cozido com arroz cenoura	Creme de cenoura F.T.S.23 Pescada <sup>4</sup> cozida com batata
<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>
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- Ovo 2- Cereais com glúten 3- Marisco (crustáceos) e moluscos 4- Peixe 5- Amendoim e frutos casca rija 6- Soja 7- Leite 8- Aipo 9- Mostarda 10- Enxofre e sulfitos 11- Tremoço 12- Sementes de sesamo  
Estimados pais caso a sua criança tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comuniquem-nos.