



A Nossa Ementa



2ª SEMANA

2ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none">Maçã – creche e pré-escolarBolachas de Aveia ou Integrais - 1º Ciclo
	Almoço	<ul style="list-style-type: none">Sopa do Dia – Couve KaleArroz de peixe (maruca) e saladaFruta da época
	Lanche	<ul style="list-style-type: none">Iogurte de aromasPão com manteiga ou marmelada
3ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none">Maçã
	Almoço	<ul style="list-style-type: none">Sopa do Dia – Feijão VerdeFrango estufado com esparguete, ervilhas e cenouraFruta da Época
	Lanche	<ul style="list-style-type: none">Leite simples ou com cevadaPão com manteiga ou fiambre
4ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none">Palitos de cenoura
	Almoço	<ul style="list-style-type: none">Sopa do Dia - AcelgasPeixe-espada grelhado com batata salteada e saladaMaçã assada com canela
	Lanche	<ul style="list-style-type: none">Leite simples ou com chocolatePão com manteiga ou queijo
5ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none">Pera
	Almoço	<ul style="list-style-type: none">Sopa do Dia – Creme de AlfaceArroz Xau-Xau(ervilhas, ovo, alho francês) com tiras de peru e saladaFruta da Época
	Lanche	<ul style="list-style-type: none">Leite simples ou com cevadaPão com manteiga ou fiambre
6ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none">Pera – creche e pré-escolarPipocas – 1º Ciclo
	Almoço	<ul style="list-style-type: none">Sopa do DiaPaloco à gomes de Sá com saladaFruta da Época
	Lanche	<ul style="list-style-type: none">Leite simples ou cháBolo de iogurte ou pão com manteiga

INFORMAÇÃO – Regulamento (EU) n.º1169/2011, de 25 de Outubro)

Alertamos para o grupo de alimentos com alergénios:

- Cereais com glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoim, Frutos de casca rija (nozes, amêndoas, avelãs), Soja, Leite.