



# A Nossa Ementa



## 1ª SEMANA

2ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Maçã - creche e pré-escolar</li><li>Bolachas de Arroz/Milho - 1º Ciclo</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia - Couve Kale</li><li>Rolo de carne com massa tricolor e salada</li><li>Fruta da época</li></ul>
	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>logurte de aromas</li><li>Pão com manteiga ou marmelada</li></ul>

3ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Maçã</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia - Espinafres</li><li>Arroz de atum com cenoura e espinafres</li><li>Fruta da Época</li></ul>
	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Leite simples ou com cevada</li><li>Pão com manteiga ou fiambre</li></ul>

4ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Palitos de cenoura</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do dia</li><li>Frango assado com batata frita e salada</li><li>Mousse de chocolate</li></ul>
	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Leite simples ou com chocolate</li><li>Pão com manteiga ou queijo</li></ul>

5ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Tangerina</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do dia</li><li>Perca grelhada com arroz de ervilhas e salada</li><li>Fruta da Época</li></ul>
	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Leite simples ou com cevada</li><li>Pão com manteiga ou fiambre</li></ul>

6ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Pera - creche e pré-escolar</li><li>logurte de aromas - 1º Ciclo</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia</li><li>Perna de peru estufada com massa e salada</li><li>Fruta da Época</li></ul>
	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Leite simples ou chá</li><li>Pão com manteiga ou queijo</li></ul>

**INFORMAÇÃO** - Regulamento (EU) nº1169/2011, 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.