A Nossa Ementa

1ª SEMANA

2ª Feira	Lanche	Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho – (1ºCiclo)
	Almoço	Sopa do Dia Arroz de atum com cenoura e espinafres Fruta da época
	Lanche	Iogurte de aromas Pão com manteiga ou queijo
3ª Feira	Lanche	Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho – (1ºCiclo)
	Almoço	Sopa do Dia Almondegas com molho de tomate, massa e salada Fruta da época
	Lanche	Leite simples ou com cevada Pão com manteiga ou manteiga de amendoim
4ª Feira	Lanche	Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho – (1ºCiclo)
	Almoço	Sopa do Dia Empadão de cogumelos e soja com salada Fruta da época
	Lanche	Iogurte com cereais
5ª Feira	Lanche	Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho – (1ºCiclo)
	Almoço	Sopa do Dia Tortilha de legumes com arroz de feijão e salada Fruta da época
	Lanche	Leite simples ou achocolatado Pão com manteiga ou queijo creme
6ª Feira	Lanche	Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho – (1ºCiclo)
	Almoço	Sopa do Dia Salsichas frescas grelhadas com massa e salada Fruta da época
	Lanche	Leite simples ou chá Pão com manteiga ou Bolo de Aveia

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.