



# A Nossa Ementa



## 4ª SEMANA

2ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Fruta da época - creche e pré-escolar</li><li>Fruta da época e Bolachas de Aveia/Integrais - 1º Ciclo</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia - Creme de Alface</li><li>Perca grelhada com arroz de tomate e salada</li><li>Fruta da época</li></ul>
	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Iogurte de aromas</li><li>Pão com manteiga ou marmelada</li></ul>
3ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Fruta da época</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia - Espinafres</li><li>Esparguete à bolonhesa com salada (soja e carne)</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 - Pak Choi</li><li>Salada russa de pescada</li><li>Gelatina</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>Fruta da época</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia - Couve Chinesa</li><li>Arroz de pato com 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>Fruta da época - sala 1</li><li>Pipocas - Sala 2, Pré-escolar e 1º Ciclo</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia - Feijão</li><li>Massa de bacalhau com salada</li><li>Fruta da época</li></ul>
	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Leite simples ou chá</li><li>Bolo de iogurte ou pão com manteiga</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.