



## EMENTA JARDIM CATL E CRECHE

SEMANA de \_\_\_\_\_

**CARVALHOSA**  
CENTRO SOCIAL E PARIQUIAL  
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

	Jardim CATL	Creche	
<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	Sopa de Legumes com frango
	<b>Prato Principal</b>	Douradinhos no forno com arroz de legumes 	 Abrótea grelhada com arroz branco
	<b>Legumes/salada</b>	Salada de tomate	Salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com peixe 
	<b>Prato Principal</b>	Jardineira (Carne de frango, ervilhas, cenoura e batata)	Jardineira (Carne de frango, ervilhas, cenoura e batata)
	<b>Legumes/salada</b>	Salada de alface	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com peru
	<b>Prato Principal</b>	Massa com atum 	Massa com atum 
	<b>Legumes/salada</b>	Feijão Verde cozido	Feijão Verde cozido
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peixe
	<b>Prato Principal</b>	Lombo assado com batata assada	Lombo assado com batata assada
	<b>Legumes/salada</b>	Salada de alface	Salada de alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Sopa de legumes com coelho
	<b>Prato Principal</b>	Filetes de pescada grelhados com arroz branco 	Filetes de pescada grelhados com arroz branco 
	<b>Legumes/salada</b>	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina	Gelatina
   			
<b>Merenda da Tarde</b>	<b>Segunda-Feira</b>	logurte e pão com manteiga	logurte com pão com manteiga
	<b>Terça-Feira</b>	Leite e pão com fiambre	Leite com Nestum/Papa Láctea
	<b>Quarta-Feira</b>	logurte e pão com queijo	Fruta com pão com queijo
	<b>Quinta-Feira</b>	Leite e pão com creme de chocolate	Leite com bolachas
	<b>Sexta-Feira</b>	logurte e pão com queijo	logurte com pão com manteiga

**Nota:** Esta ementa poderá sofrer alterações.

A bebida servida ao almoço é sempre água.

 Cereais que contêm glúten  Crustáceos  Ovos  Peixe  Amendoim  Soja  Leite  Frutos de casca rija  Aipo  Mostarda  Sementes de Sésamo

 Tremçoço  Dióxido de enxofre e sulfitos  Moluscos

**A Nutricionista:** Sofia Guimarães | CP: 3035N

**Nota:** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.