













EMENTA JARDIM CATL E CRECHE

SEMANA de _____

CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PARIQUIAL
INSTITUIÇÃO PARTICIPATIVA DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

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

 Tremeço  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.