

EMENTA JARDIM CATL E CRECHE

SEMANA de _____

		Jardim CATL	Creche
Segunda	Sopa	Canja de Galinha 🍲 🍲	Sopa de Legumes com peixe 🐟
	Prato Principal	Rissóis de carne fritos arroz de cenoura	🍲 Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura
	Legumes/salada	Cenouras Baby cozidas	Cenouras Baby cozidas
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com frango
	Prato Principal	Lombos de pescada estufados com batata cozida 🐟	🐟 Pescada estufada com batata cozida
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com peixe 🐟
	Prato Principal	Feijoada à Transmontana (carne de frango, feijão branco, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco	Feijoada à Transmontana (carne de frango, feijão branco, cenoura e couve-lombarda) com arroz branco
	Legumes/salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peru
	Prato Principal	Salada Russa c/ atum (Batata, cenoura, ervilhas e ovo) 🐟 🍲	Salada Russa c/atum (Batata, cenoura, ervilhas e ovo) 🐟 🍲
	Legumes/salada	Salada de alface	Salada de alface
	Sobremesa	Aletria 🍌 🍌 🍌	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peixe 🐟
	Prato Principal	Bifinhos de Perú estufados com tomate e esparguete 🍲	Bifinhos de Perú estufados com tomate e esparguete 🍲
	Legumes/salada	Salada de tomate	Salada de tomate
	Sobremesa	Salada de fruta	Salada de fruta
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 manteiga	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
  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.