



CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
INSTITUTO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

EMENTA JARDIM CATL E CRECHE

SEMANA de _____

		Jardim CATL	Creche
Segunda	Sopa	Creme de Legumes	Sopa de Legumes com coelho
	Prato Principal	Salada de atum, ovo e grão-de-bico com arroz branco  	Salada de atum, ovo e grão-de-bico 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	Frango estufado com ervilhas e cenoura e esparguete 	Frango estufado com ervilhas e cenoura e esparguete 
	Legumes/salada	Cenoura baby cozida	Cenoura baby cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com frango
	Prato Principal	Bacalhau à Espanhola 	Pescada à Espanhola 
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peixe 
	Prato Principal	Frango assado com batatas e arroz branco	Frango assado com batatas e arroz branco
	Legumes/salada	Feijão-verde cozido	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com frango
	Prato Principal	 Filetes de pescada fritos c/ arroz de cenoura	Pescada estufada c/ tomate e arroz de cenoura 
	Legumes/salada	Salada de Alface	Salada de Alface
	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

 Tremoço  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.