



CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

Semana 5

EMENTA JARDIM CATL E CRECHE

SEMANA de _____

		Jardim CATL	Creche
Segunda	Sopa	Creme de legumes	Sopa de Legumes com coelho
	Prato Principal	Filete de pescada assado no forno com arroz de ervilhas 🐟	Filete de pescada assado no forno com arroz de ervilhas 🐟
	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	Rojões com arroz branco e batata frita	Bife de frango grelhado com arroz branco
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com frango
	Prato Principal	Caldeirada de Peixe 🐟	Caldeirada de Peixe 🐟
	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	Massa à Lavrador (carne de frango, feijão-vermelho, penca e cenoura) 🍲	Massa à Lavrador (carne de frango, feijão-vermelho, penca e cenoura) 🍲
	Legumes/salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peru
	Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá 🐟🥚	Bacalhau à Gomes de Sá 🐟🥚
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
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
🌾 Tremço 🍷 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.