

## Ementa 10

### Alergénios

				Alergénios
Segunda-feira	SOPA	Creme de cenoura		
	PRATO	Massada de peixe (pescada)		
	PRATO CRECHE	Massada de peixe (pescada)		
	VEGETARIANO	Massada de lentilhas e legumes (cenoura, brócolos e alho-francês)		
	HORTÍCOLAS	Tomate e pepino		
	SOBREMESA	Fruta da época		
	LANCHE	Argolinhas de aveia com leite e fruta		
	LANCHE CRECHE	logurte (aroma/ natural com papa de fruta) + pão com queijo		
Terça-Feira	SOPA	Caldo verde		
	PRATO	Fatias de lombo de porco com arroz de feijão		
	PRATO CRECHE	Bifinhos de peru com arroz de feijão		
	VEGETARIANO	Nacos de soja douradas com arroz de feijão		
	HORTÍCOLAS	Alface e cenoura		
	SOBREMESA	Fruta da época		
	LANCHE	Pão com queijo, iogurte e fruta		
	LANCHE CRECHE	Papa ou Leite/ logurte (aroma/ natural com papa de fruta) + pão c/ manteiga		
Quarta-Feira	SOPA			
	PRATO			
	PRATO CRECHE			
	VEGETARIANO	<b>Feriado</b>		
	HORTÍCOLAS			
	SOBREMESA			
	LANCHE			
	LANCHE CRECHE			
Quinta-Feira	SOPA	Creme de abóbora e grão		
	PRATO	Massa à Carbonora (frango, bacon, fiambre)		
	PRATO CRECHE	Frango estufado com massa penne		
	VEGETARIANO	Macarronete de soja		
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura		
	SOBREMESA	Fruta da época		
	LANCHE	Pão com queijo, leite e fruta		
	LANCHE CRECHE	Papa ou Leite/ logurte (aroma/ natural com papa de fruta) + pão c/ manteiga		
Sexta-Feira	SOPA	Espinafres		
	PRATO	Salmão no forno com batata corada		
	PRATO CRECHE	Salmão no forno com batata corada		
	VEGETARIANO	Grão crocante com batata cozida		
	HORTÍCOLAS	Tomate, pepino e milho		
	SOBREMESA	Fruta da época		
	LANCHE	Argolinhas de aveia com iogurte e fruta		
	LANCHE CRECHE	logurte (aroma/ natural com papa de fruta) + pão com queijo		
<b>Alergénios</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; padding: 5px;"> <div style="text-align: center;"> <small>Cereais que contêm glúten</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Crustáceos</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Ovos</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Peixe</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Amendoins</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Soja</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Lácteos</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Frutos de casca rija</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Aipo</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Mostarda</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Sementes de Sésamo</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Sulfitos</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Tremoço</small></div> <div style="text-align: center;"> <small>Moluscos</small></div> </div>			

**NOTA:** Alternativa para os lanches: pão com marmelada, manteiga de amendoim e manteiga de soja. Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

O berçário está sujeita a adaptações de acordo com o desenvolvimento de cada bebé.

**Nutricionista:** Tatiana Ferreira 5776N (Asal, S.A.)