

Ementa da Semana

Alergénios:

Segunda-feira	Almoço	<p>Sopa: Creme de cenoura</p> <p>Prato: Esparguete à Bolonesa (vitela)</p> <p>Opção veggie: Estufado de feijão branco, cogumelos e espinafres com esparguete</p> <p>Hortícolas: Brócolos, cenoura e couve-flor</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	
	Lanche	Argolinhas de aveia com leite e fruta Iogurte com puré de fruta e pão (creche)	
Terça-feira	Almoço	<p>Sopa: Nabiça e grão</p> <p>Prato: Salada russa (com pescada e ovo cozido)</p> <p>Opção veggie: Feijoada de legumes com arroz branco</p> <p>Hortícolas: Salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	
	Lanche	Pão com queijo, iogurte e fruta Papa láctea e pão (creche)	
Quarta-feira	Almoço	<p>Sopa: Canja ou creme de alface</p> <p>Prato: Almôndegas de frango com molho de tomate e esparguete</p> <p>Opção veggie: Almôndegas de grão com molho de tomate e esparguete</p> <p>Hortícolas: Alface, couve-roxa e milho</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	
	Lanche	Pão com fiambre, leite e fruta Iogurte com puré de fruta e pão (creche)	
Quinta-feira	Almoço	<p>Sopa: Couve lombarda e feijão vermelho</p> <p>Prato: Bacalhau à Gomes de Sá</p> <p>Prato (creche): Maruca estufada com batata cozida</p> <p>Opção veggie: Empadão de soja e espinafres (puré de batata)</p> <p>Hortícolas: Salada ralada de cenoura e maçã</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	
	Lanche	Pão com queijo, leite e fruta Papa láctea e pão (creche)	
Sexta-feira	Almoço	<p>Sopa: Creme de alho francês</p> <p>Prato: Vitela estufada com cenoura, ervilhas e esparguete</p> <p>Opção veggie: Cenoura e ervilhas estufadas com esparguete</p> <p>Hortícolas: Feijão verde, cenoura e abóbora salteados</p> <p>Sobremesa: Fruta da época ou mousse de chocolate</p>	
	Lanche	Argolinhas de aveia com iogurte e fruta Iogurte com puré de fruta e pão (creche)	

*Alternativa para os lanches: pão com manteiga de amendoim, manteiga de soja ou marmelada.

Alergénios:

