

# Ementa

## Jardim de Infância



Semana de: 23 a 29 de maio de 2022

|         | Almoço   | Lanche   |
|---------|--|--|
| Segunda | Sopa de grão (1,11)<br>Carapau grelhado c/ batata cozida (5)<br>Saladas<br>Clementina  | logurte sólido de aroma (2)<br>Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/<br>fiambre de porco/ aves (2)   |
| Terça   | Sopa de legumes (1,11,12)<br>Carne de porco/vaca estufada com massa (1,9,11)<br>Salada alface<br>Maçã  | Leite simples (2)<br>Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/<br>marmelada (9)                          |
| Quarta  | Sopa de feijão seco com couve (1,11,12)<br>Pescada à Primavera com batata cozida (1,5)<br>Brócolos cozidos<br>Banana   | logurte líquido de aromas (2)<br>Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/<br>fiambre de porco/ aves (2) |
| Quinta  | Sopa Juliana (1,11,12)<br>Frango de churrasco com arroz de ervilha e cenoura<br>Saladas<br>Pêra  | logurte sólido de aroma (2)<br>Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/<br>queijo (1,2)                 |
| Sexta   | Sopa de feijão-verde (1,11)<br>Petinga trita com feijão-frade e hortaliça (1,5,11)<br>***<br>Gelatina (9)  | Leite simples (2)<br>Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/<br>manteiga (2)                           |
| Nota    | As crianças com dietas específicas, restrições alimentares ou às quais se estão a introduzir alimentos gradualmente, têm um Plano Alimentar individual.<br><b>A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:</b><br>1-Ovos, 2-Leite, 3-Crustáceos, 4-Moluscos, 5-Peixe, 6-Amendoins, 7-Sésamo, 8-Soja, 9-Dióxido de enxofre e sulfitos, 10-Frutos de casca rija, 11-Cereais que contêm glúten, 12-Aipo, 13-Mostarda, 14-Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. |  |

A Nutricionista

*Daniela Silva Martins*

Daniela Silva Martins CP2699