

# Ementa

## Jardim de Infância



Semana de: 03 a 09 de outubro de 2022

|         | Almoço   | Lanche   |
|---------|--|--|
| Segunda | Caldo verde (1,8, 9, 11)<br>Feijoada de potas c/ arroz branco (4,9)<br>***<br>Laranja  | logurte sólido de aroma (2)<br>Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/<br>fiambre de porco (8)   |
| Terça   | Sopa de legumes (1,11,12)<br>Jardineira de galinha (9)<br>***<br>Maçã  | Leite simples (2)<br>Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/<br>marmelada (9)                    |
| Quarta  | Sopa de feijão-verde (1,11)<br>Bacalhau cozido com batata cozida (5)<br>***<br>Banana  | logurte líquido de aromas (2)<br>Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/<br>fiambre de porco (8) |
| Quinta  | Sopa de legumes (1,11,12)<br>Esparguete a bolonhesa (1,2,9,11)<br>Salada alface<br>Pêra  | logurte sólido de aroma (2) Pão<br>de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ queijo<br>(1,2)           |
| Sexta   | Sopa de grão (1,11)<br>Red-fish assado no torno com arroz de<br>cenoura (5)<br>***<br>Maçã   | 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