

Nome: _____

2ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Peixe no forno com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte com fruta e tortilhas de milho (3,7)

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Chilli beans com massa sem glúten e salada (3,6,7,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Cereais de milho com leite (3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura (4,7)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte com fruta cozida e tortilhas de milho (1,7)

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Pernas de frango estufadas com massa sem glúten e salada (3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Cereais de milho com leite (3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (puré de batata) de peixe com espinafres (3,4,7)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte com fruta e tortilhas de milho (3,7)

* A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

*Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

-> **Cuidados:** Garantir a utilização de produtos alimentares isentos de glúten; Cumprir as recomendações do pediatra/encarregado de educação e plano alimentar escolar estipulado semanalmente pela Nutricionista; Garantir que não ocorrem contaminações devido a más práticas de higiene, na manipulação de utensílios, no empratamento ou distribuição.

Bebés

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Frango com massa (1,3)
	SOBREMESA	Maçã Cozida/ Banana
	LANCHE	Iogurte natural com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Pescada/Perú com batata
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Alho francês
	GERAL	Vaca com arroz
	SOBREMESA	Maçã cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Pescada/Borrego com massa (1,3)
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Perú com batata
	SOBREMESA	Maçã cozida
	LANCHE	Iogurte natural com fruta cozida (7)

* A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

* A introdução de novos alimentos será feita de acordo com idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

* Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

*Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à valenciana (12)
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida (7)

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

13 a 18 de Setembro de 2021

Sala Azul + Laranja + Pré-Escolar



2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com queijo fresco e iogurte (1,3,7)

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com leite (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à valenciana (12)
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre e iogurte (1,3,6,7,12)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Bolacha com leite (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com queijo e iogurte (1,3,7)

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à valênciana (12)
	DIETA	Arroz de frango Simples com cenoura
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Jardineira de Perú
	DIETA	Jardineira de Perú simples
	SOBREMESA	Fruta da época

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com queijo fresco, café, leite, chá (1,7,8)

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7,12)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4,7,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com marmelada, café, leite, chá (1,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Grelas
	GERAL	Arroz à valenciana
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com fiambre, café, leite, chá (1,7,8)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga, café, leite, chá (1,7,8)

6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com queijo, café, leite, chá (1,7,8)

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Geral

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à Valenciana (12)
	DIETA	Arroz de Frango Simples com Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	SOBREMESA	Doce

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

	SOPA					PRATO GERAL					PRATO DIETA					SOBREMESA					
	2-3 anos	4-8 anos	9-11 anos	14-18 anos	adultos	2-3 anos	4-8 anos	9-11 anos	14-18 anos	adultos	2-3 anos	4-8 anos	9-11 anos	14-18 anos	adultos	2-3 anos	4-8 anos	9-11 anos	14-18 anos	adultos	
2ª FEIRA	Energia (kj)	231,1	223,7	212,6	250,6	236,3	866,8	887,9	930,5	919,3	911,8	866,8	887,9	930,5	919,3	911,8	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,2	53,5	50,8	59,9	56,5	207,2	212,2	222,4	219,7	217,9	207,2	212,2	222,4	219,7	217,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,7	1,5	1,4	10,5	9,8	10,5	10,4	10,2	10,5	9,8	10,5	10,4	10,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	2,0	2,0	2,1	2,1	2,1	2,0	2,0	2,1	2,1	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	9,9	9,7	8,9	9,3	8,6	20,2	22,3	22,9	22,6	22,2	20,2	22,3	22,9	22,6	22,2	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,0	1,9	1,7	1,7	1,6	1,7	1,7	1,6	1,6	1,6	1,7	1,7	1,6	1,6	1,6	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	1,8	1,9	1,9	1,9	1,9	1,8	1,9	1,9	1,9	1,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,8	2,0	2,1	2,1	2,2	10,5	11,1	11,9	11,5	12,1	10,5	11,1	11,9	11,5	12,1	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3ª FEIRA	Energia (kj)	340,0	372,2	372,2	426,5	447,5	456,6	440,7	448,7	460,8	457,8	339,1	354,2	362,6	381,5	370,1	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	81,3	89,0	89,0	101,9	107,0	109,1	105,3	107,2	110,1	109,4	81,0	84,7	86,7	91,2	88,5	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	1,2	1,1	1,1	2,1	2,1	6,1	5,2	5,2	5,5	5,2	2,7	2,8	2,7	3,3	2,9	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	14,5	16,1	16,1	16,7	17,5	5,6	6,0	6,0	6,0	6,2	4,5	4,5	5,1	5,4	5,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	0,7	0,6	0,6	0,7	0,7	1,2	1,0	1,0	1,0	1,0	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,8	3,0	3,0	3,1	3,4	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	1,3	1,2	1,1	1,2	1,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	2,9	3,5	3,5	3,7	4,1	7,7	8,6	8,9	9,0	9,3	9,6	10,3	10,3	10,0	9,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4ª FEIRA	Energia (kj)	232,3	225,2	214,8	252,7	238,7	914,3	916,4	987,7	995,3	982,4	777,0	802,2	851,4	861,4	865,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,5	53,8	51,3	60,4	57,1	218,5	219,0	236,1	237,9	234,8	185,7	191,7	203,5	205,9	206,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,6	0,6	1,4	1,3	7,3	6,1	6,7	6,7	6,3	7,4	6,8	7,2	7,5	7,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,3	1,2	1,3	1,3	1,3	1,4	1,3	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,3	10,3	9,6	10,0	9,4	26,8	28,1	29,4	29,6	29,4	15,6	18,3	20,2	20,8	21,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,4	2,3	2,3	2,2	2,3	1,5	1,5	1,3	1,3	1,3	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	2,8	2,7	1,4	1,6	1,7	1,8	1,8	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	10,8	12,3	13,7	14,0	14,3	14,0	13,8	13,9	13,3	13,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5ª FEIRA	Energia (kj)	204,1	206,0	206,0	243,9	238,7	497,0	474,8	500,3	499,7	483,6	497,0	474,8	500,3	499,7	483,6	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	48,8	49,2	49,2	58,3	57,1	118,8	113,5	119,6	119,4	115,6	118,8	113,5	119,6	119,4	115,6	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,7	0,5	0,5	1,3	1,3	6,9	5,9	6,2	6,3	5,8	6,9	5,9	6,2	6,3	5,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	8,9	9,3	9,3	9,8	9,6	6,8	6,8	6,8	6,7	6,7	6,8	6,8	6,8	6,7	6,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,5	2,4	2,4	2,3	2,3	1,5	1,4	1,2	1,2	1,3	1,5	1,4	1,2	1,2	1,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,4	1,4	1,3	1,5	1,5	1,4	1,4	1,3	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	7,2	8,2	9,0	8,9	9,1	7,2	8,2	9,0	8,9	9,1	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6ª FEIRA	Energia (kj)	175,5	170,7	170,7	197,6	194,7	558,1	587,6	606,8	639,8	648,9	558,1	587,6	606,8	639,8	648,9	256,9	256,9	256,9	256,9	256,9
	Energia (kcal)	41,9	40,8	40,8	47,2	46,5	133,4	140,4	145,0	152,9	155,1	133,4	140,4	145,0	152,9	155,1	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
	Lípidos (g)	0,6	0,5	0,5	1,1	1,1	5,0	4,6	4,9	5,3	5,1	5,0	4,6	4,9	5,3	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,0	0,9	1,0	1,1	1,1	1,0	0,9	1,0	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	7,4	7,5	7,5	7,7	7,6	14,0	15,6	15,7	16,4	16,8	14,0	15,6	15,7	16,4	16,8	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	dos quais açúcares (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,8	1,7	1,6	1,6	1,5	1,8	1,7	1,6	1,6	1,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	Fibra (g)	1,9	1,9	1,9	1,8	1,8	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Proteína (g)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,5	7,8	8,8	9,2	9,7	10,1	7,8	8,8	9,2	9,7	10,1	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

13 a 18 de Setembro 2021



Dieta Celíaca (sem glúten)

Nome: _____

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Bife grelhado com esparguete sem glúten e salada (3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte com fruta e tortilhas de milho (3,7)

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Cereais de milho com leite (3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Grelós
	GERAL	Arroz de frango simples com cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte com fruta cozida e tortilhas de milho (1,7)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Cereais de milho com leite (3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte com fruta e tortilhas de milho (3,7)

* A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

*Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

-> **Cuidados:** Garantir a utilização de produtos alimentares isentos de glúten; Cumprir as recomendações do pediatra/encarregado de educação e plano alimentar escolar estipulado semanalmente pela Nutricionista; Garantir que não ocorrem contaminações devido a más práticas de higiene, na manipulação de utensílios, no empratamento ou distribuição.

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Cereais com leite ou papa (1,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à valenciana (12)
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte com fruta cozida e pão (1,7)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida (7)

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos