



Resposta Social: Pré-escolar

PERÍODO: SEMANA DE 10 A 14 DE SETEMBRO DE 2018

		Segunda-feira 10-Setembro	Terça-feira 11-Setembro	Quarta-feira 12-Setembro	Quinta-feira 13-Setembro	Sexta-feira 14-Setembro
Lanche da Manhã		Fruta Pão simples ¹	Fruta Pão simples ¹	Fruta Pão simples ¹	Fruta Pão simples ¹	Fruta Pão simples ¹
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres	Sopa de abobora com couve-flor	Sopa de feijão com couve portuguesa	Caldo verde ¹²
	Prato Geral	Carne de porco à Alentejana ^{12,14}	Hambúrguer de atum grelhado com arroz de cenoura ^{1,3,4,7,12}	Empadão de carne (carne de porco e vaca) ^{1,3,12}	Massada de peixe ^{1,3,4}	Frango de churrasco com arroz branco e feijão-preto ¹²
	Prato de Dieta	Carne de porco estufado simples com batata cozida	Igual ao geral	Cozido simples (frango e carne de porco)	Massada simples de peixe ^{1,3,4}	Frango de churrasco com arroz branco ¹²
	Saladas	Salada de alface e beterraba ¹²	Salada de alface e tomate ¹²	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Salada de alface e tomate ¹²	Salada de alface e cenoura ¹²
	Sobremesa	Melão	Laranja	Gelatina	Banana	Abacaxi
Lanche da Tarde		Pão c/ Marmelada ¹ Leite simples ⁷	Pão c/ Queijo ^{1,7} Leite c/Chocolate ^{7,6,1}	Cereais com leite ^{1,3,6,7}	Pão c/ Fiambre ^{1,6} Leite c/ Cevada ^{7,6,1}	Broa c/ Manteiga ^{1,7} Iogurte ⁷

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

DIREÇÃO:

RESPONSÁVEL : LINA ROQUE (NUTRICIONISTA)

Cédula Profissional nº 877N- Ordem dos nutricionistas

APROVEITE O INÍCIO DO ANO PARA MUDAR O SEU ESTILO DE VIDA E DA SUA FAMÍLIA. UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O EXERCÍCIO FÍSICO SÃO OS PILARES DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.

“OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1.GLÚTEN, 2.CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4.PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RIJA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÉSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS. “

