

**22 de maio 2023 a 28 maio 2023**

	BERCÁRIO	CRECHE / JARDIM-DE- INFÂNCIA	LAR, CENTRO DE DIA E SAD
2ª Feira 22 Maio	Sopa base + Frango	Sopa de Nabo	
		Massa Primavera (massa espiral, cenoura raspada, ovo e atum) e salada de tomate <sup>1,3,4,12</sup>	Massa macarrão com carne aos cubos (pá e novilho) e legumes em juliana e salada de tomate <sup>1,12</sup> <u>Dieta:</u> Frango estufado ao natural com massa macarrão e legumes em juliana <sup>1,12</sup>
		Fruta da época	
3ª Feira 23 Maio	Sopa base + Perú	Sopa de Nabiças	
		Bife de Perú grelhado com Arroz Primavera (cenoura, milho e ervilha) e brócolos cozidos <sup>8,12</sup>	<u>SAD:</u> Bife de Perú grelhado com Arroz Primavera (cenoura, milho e ervilha) e brócolos cozidos <sup>8,12</sup> <u>IDOSOS:</u> Bife de Perú grelhado com arroz fresco de hortaliça e salada de tomate <sup>8,12</sup>
		Fruta da época	
4ª Feira 24 Maio	Sopa base + Frango	Sopa de Penca	
		Bacalhau com grão-de-bico, batata ao cubo, ovo e salada de alface <sup>2,3,4,8,12,14</sup>	Bacalhau com grão-de-bico, batata ao cubo, ovo e salada de alface <sup>2,3,4,8,12,14</sup>
		Gelatina	
5ª Feira 25 Maio	Sopa base + Perú	Sopa de Espinafres	
		Vitela estufada com cubos de cenoura e massa esparguete cozida e salada de pepino e milho <sup>1,12</sup>	Vitela estufada com cubos de cenoura e massa esparguete cozida e salada de pepino e milho <sup>1,12</sup> <u>Dieta:</u> Vitela estufada ao natural com legumes e massa esparguete cozida <sup>1,12</sup>
		Fruta da época	
6ª Feira 26 Maio	Sopa base + Frango	Sopa de Alho-francês	
		<u>BERCÁRIO:</u> Pescada cozida com batata e hortaliça <sup>2,4,14</sup> Verdinhos dourados com arroz fresco de feijão e salada de alface e couve- roxa <sup>1,4,8,12,14</sup>	Verdinhos dourados com arroz fresco de feijão e salada de alface e couve-roxa <sup>1,4,8,12,14</sup> <u>Dieta:</u> Pescada cozida com batata e hortaliça <sup>2,4,14</sup>
		Fruta da época	
Sábado 27 Maio	----	----	Sopa de Repolho
			Arroz de Carnes Simples (novilho, pá, salsicha) com ervilha e cenoura aos cubos e salada de tomate <sup>12</sup> <u>Dieta:</u> Arroz de Frango com ervilha e cenoura aos cubos <sup>12</sup>
			Fruta da época
Domingo 28 Maio	----	----	Creme de Legumes
			Frango assado com batatinha e brócolos cozidos <sup>12</sup> <u>Dieta:</u> Frango no forno ao natural com batatinha e brócolos cozidos <sup>12</sup>
			Fruta da Época

- A ementa pode por motivos imprevistos sofrer alterações.

- A ementa dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia. Os planos alimentares com indicações específicas encontram-se disponíveis na instituição.

- **Legenda (segundo regulamento EU 1169/2011 e esclarecimento 2/DAH/2014) - a sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1- Glúten; 2- Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8- Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremoços; 14-Moluscos