



	BERCÁRIO	CRECHE / JARDIM-DE-INFÂNCIA	LAR, CENTRO DE DIA E SAD
2ª Feira 10 maio	Sopa base + Frango	Sopa de Repolho e feijão branco	
		Filete de pescada no forno em cama de legumes (tomate, pimento e alho-francês) com arroz seco e brócolos cozidos ^{2,4,12,14}	Filete de pescada no forno em cama de legumes (tomate, pimento e alho-francês) com arroz seco e brócolos cozidos ^{2,4,12,14}
		Fruta da época	
3ª Feira 11 maio	Sopa base + Peru	Sopa de Penca	
		Esparguete à Bolonhesa com cenoura raspada e salada de alface ^{1,12}	Esparguete à Bolonhesa com cenoura raspada e salada de alface ^{1,7,12} <u>Dieta:</u> Frango estufado ao natural com cenoura raspada e massa meada ^{1,12}
		Fruta da época	
4ª Feira 12 maio	Sopa base + Frango	Sopa de Nabo	
		Salada de bacalhau com grão-de-bico, ovo e molho verde e salada de pepino ^{3,4,8,12}	Salada de bacalhau com grão-de-bico, ovo e molho verde e salada de pepino ^{3,4,8,12} <u>Dieta:</u> Bacalhau com batata e legumes cozidos ^{4,8,12}
		Fruta da época	
5ª Feira 13 maio	Sopa base + Peru	Sopa de Espinafres	
		Fêvera panada com arroz fresco de repolho e cenoura e salada de tomate ^{1,3,12}	Fêvera panada com arroz fresco de repolho e cenoura e salada de tomate ^{1,3,12} <u>Dieta:</u> Bife de frango grelhado com arroz branco e legumes cozidos
		Fruta da época	
6ª Feira 14 maio	Sopa base + Frango	Sopa de Alho-francês	
		Abrótea estufada com mistura de legumes(cenoura, tomate, cebola e pimento) com batata cozida e salada de alface ¹²	Abrótea estufada com mistura de legumes(cenoura, tomate, cebola e pimento) com batata cozida e salada de alface ¹² <u>Dieta:</u> Abrótea com batata e legumes cozidos ^{4,8,12}
		Mousse de chocolate	
Sábado 15 maio	-----	-----	Sopa de Nabijas
			Arroz de carnes simples (frango, pá, vitela, salsicha, ervilha e cenoura aos cubos) e salda de tomate ¹² <u>Dieta:</u> Bife de frango grelhado com arroz primavera (ervilha e cenoura) ¹²
			Fruta da época
Domingo 16 maio	-----	-----	Creme de Legumes
			Frango no forno com batatinha e salada mista ¹² <u>Dieta:</u> Frango assado ao natural com batatinha e legumes cozidos ¹²
			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