



EMENTA SEMANAL

15 DE JUNHO A 19 DE JUNHO

CRIANÇAS

		BERÇÁRIO	CRECHE 1 e 2	Pré-Escolar
Segunda 15 Jun.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Cenoura c/ Peru Banana Esmagada	Sopa de Brócolos Massa guisada com frango e cenoura Banana	Sopa de Brócolos Massa guisada com frango e cenoura Banana
	Dieta	Creme de Cenoura c/ Peru Banana Esmagada	Frango grelhado com massa e cenoura	Frango grelhado com massa e cenoura
	Lanche	Papa Láctea/Não Láctea/ Leite Adaptado	Leite e pão c/manteiga	Leite e pão com queijo
Terça 16 Jun.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Alho Francês c/ Pescada Pêra Cczida	Sopa de Grão e Couve Lombarda Batata cozida com atum e ovo Pêra (Creche 1) / Pudim (Creche 2)	Sopa de Grão e Couve Lombarda Batata cozida com atum e ovo Pudim
	Dieta	Creme de Feijão-Verde c/ Pescada Pêra Cozida	Pescada cozida com batata cozida	Pescada cozida com batata cozida
	Lanche	logurte / Leite Adaptado	logurte e Pão c/ Manteiga	logurte e Pão c/ Fiambre
Quarta 17 Jun.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Alface c/ Frango Maçã Cozida	Sopa de alho francês com feijão branco Esparguete à Bolonhesa Melancia	Sopa de alho francês com feijão branco Esparguete à Bolonhesa Melancia
	Dieta	Creme de Alface c/ Frango Maçã Cozida	Carne de porco grelhada com esparguete	Carne de porco grelhada com esparguete
	Lanche	Papa de Fruta com Bolacha / Leite Adaptado	Leite e Pão c/ Manteiga	Leite e pão com Manteiga
Quinta 18 Jun.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Cenoura c/ Pescada Maçã	Caldo Verde Solha frita com salada russa Gelatina de Ananás	Caldo Verde Solha frita com salada russa Gelatina de Ananás
	Dieta	Creme de Cenoura c/ Abrótea Maçã	Solha cozida com salada russa	Solha cozida com salada russa
	Lanche	logurte / Leite Adaptado	logurte e pão com manteiga	logurte e pão com fiambre
Sexta 19 Jun.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Feijão-Verde c/ frango Banana Esmagada	Sopa de Feijão-Verde Ovos mexidos com salsichas e arroz branco Maça	Sopa de Feijão-Verde Ovos mexidos com salsichas e arroz branco Maça
	Dieta	Creme de Feijão-Verde c/ frango Banana Esmagada	Bife de frango grelhado com arroz branco	Bife de frango grelhado com arroz branco
	Lanche	Papa Láctea/Não Láctea/ Leite Adaptado	Leite e pão c/manteiga	CEREAIS
A RESPONSÁVEL:			DATA: 12/06/2020	

Nota: Esta ementa poderá, pontualmente, ser alterada por dificuldades de mercado, por razões alheias à vontade da Direção do Centro Social de S. João.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, ovos, peixe, amendoins, frutos de casca rija, leite e soja.