



EMENTA SEMANAL

29 DE JUNHO A 3 DE JULHO

CRIANÇAS

		BERÇÁRIO	CRECHE 1 e 2	Pré-Escolar
Segunda 29 Jun.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Cenoura c/ Perú Banana Esmagada	Sopa de Espinafres Perna de frango estufada com massa de tomate Ananás em calda	Sopa de Espinafres Perna de frango estufada com massa de tomate Ananás em calda
	Dieta	Creme de Cenoura c/ Perú Banana Esmagada	Perna de frango grelhada com esparguete	Perna de frango grelhada com esparguete
	Lanche	Papa Láctea/Não Láctea/ Leite Adaptado	Leite e pão c/manteiga	Leite e pão com queijo
Terça 30 Jun.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Alho Francês c/ Pescada Pêra Cozida	Sopa de Repolho Paloco à Brás Banana	Sopa de Repolho Paloco à Brás Banana
	Dieta	Creme de Feijão-Verde c/ Pescada Pêra Cozida	Paloco cozida com batata cozida	Paloco cozido com batata cozida
	Lanche	logurte / Leite Adaptado	logurte e Pão c/ Manteiga	logurte e Pão c/ Fiambre
Quarta 1 Jul.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Alface c/ Frango Maçã Cozida	Canja de Galinha Costeletas estufadas com batata cozida Salada de Fruta	Canja de Galinha Costeletas estufadas com batata cozida Salada de Fruta
	Dieta	Creme de Alface c/ Frango Maçã Cozida	Costeletas grelhadas com batata cozida	Costeletas grelhadas com batata cozida
	Lanche	Papa de Fruta com Bolacha / Leite Adaptado	Leite e Pão c/ Manteiga	Leite e pão com Manteiga
Quinta 2 Jul.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Cenoura c/ Pescada Maçã	Sopa de Grão e Couve lombarda Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão vermelho Melancia	Sopa de Grão e Couve lombarda Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão vermelho Melancia
	Dieta	Creme de Cenoura c/ Abrótea Maçã	Paloco cozido com arroz branco	Paloco cozido com arroz branco
	Lanche	logurte / Leite Adaptado	logurte e pão com manteiga	logurte e pão com fiambre
Sexta 3 Jul.	Reforço	Leite adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de feijão-verde c/frango Banana esmagada	Sopa de Brócolos Lombo assado com esparguete Gelatina de Morango	Sopa de Brócolos Lombo assado com esparguete Gelatina de Morango
	Dieta	Creme de feijão-verde c/frango Banana esmagada	Carne de porco grelhada com esparguete	Carne de porco grelhada com esparguete
	Lanche	Papa Láctea/Não Láctea/ Leite Adaptado	Leite e pão c/manteiga	Leite e pão com queijo
A RESPONSÁVEL:			DATA: 26/06/2020	

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, sulfito, tremçoço e soja.