



# EMENTA SEMANAL

## 6 DE JULHO A 10 DE JULHO

### CRIANÇAS

|                   |         | BERÇÁRIO   | CRECHE 1 e 2   | Pré-Escolar   |
|-------------------|---------|--|--|---|
| Segunda<br>6 Jul. | Reforço | Leite Adaptado                                     | Bolacha / Pão  | Bolacha / Pão   |
|                   | Almoço  | Creme de Cenoura c/ Peru<br>Banana Esmagada        | Sopa de Couve Lombarda<br>Entremeada assada com arroz de cenoura<br>Salada Mista<br>Pêssego em calda | Sopa de Couve Lombarda<br>Entremeada assada com arroz de<br>cenoura<br>Pêssego em calda           |
|                   | Dieta   | Creme de Cenoura c/ Peru<br>Banana Esmagada        | Entremeada grelhada com arroz de cenoura   | Entremeada grelhada com arroz de<br>cenoura   |
|                   | Lanche  | Papa Láctea/Não Láctea/ Leite<br>Adaptado          | Leite e pão c/manteiga   | Leite achocolatado e pão com queijo   |
| Terça<br>7 Jul.   | Reforço | Leite Adaptado                                     | Bolacha / Pão  | Bolacha / Pão   |
|                   | Almoço  | Creme de Alho Francês c/<br>Pescada<br>Pêra Cozida | Sopa de Alho Francês com Feijão Manteiga<br>Pescada cozida com batata e ovo cozido<br>Melancia       | Sopa de Alho Francês com Feijão<br>Manteiga<br>Pescada cozida com batata e ovo cozido<br>Melancia |
|                   | Dieta   | Creme de Feijão-Verde c/<br>Pescada<br>Pêra Cozida | Pescada cozida com batata e ovo cozido   | Pescada cozida com batata e ovo cozido  |
|                   | Lanche  | logurte / Leite Adaptado                           | logurte e Pão c/ Manteiga  | logurte e Pão c/ Fiambre  |
| Quarta<br>8 Jul.  | Reforço | Leite Adaptado                                     | Bolacha / Pão  | Bolacha / Pão   |
|                   | Almoço  | Creme de Alface c/ Frango<br>Maçã Cozida           | Sopa de Brócolos<br>Perna de frango assada com esparguete<br>Gelatina de Morango                     | Sopa de Brócolos<br>Perna de frango assada com esparguete<br>Gelatina de Morango                  |
|                   | Dieta   | Creme de Alface c/ Frango<br>Maçã Cozida           | Perna de frango grelhada com esparguete  | Perna de frango grelhadas com<br>esparguete   |
|                   | Lanche  | Papa de Fruta com Bolacha /<br>Leite Adaptado      | Leite e Pão c/ Manteiga  | Leite e pão com Manteiga  |
| Quinta<br>9 Jul.  | Reforço | Leite Adaptado                                     | Bolacha / Pão  | Bolacha / Pão   |
|                   | Almoço  | Creme de Cenoura c/ Pescada<br>Maçã                | Sopa de Espinafres<br>Abrótea assada com arroz de legumes<br>Banana                                  | Sopa de Espinafres<br>Abrótea assada com arroz de legumes<br>Banana                               |
|                   | Dieta   | Creme de Cenoura c/ Abrótea<br>Maçã                | Abrótea cozida com arroz de legumes  | Abrótea cozida com arroz de legumes   |
|                   | Lanche  | logurte / Leite Adaptado                           | logurte e pão com manteiga   | logurte e pão com fiambre   |
| Sexta<br>10 Jul.  | Reforço | Leite adaptado                                     | Bolacha / Pão  | Bolacha / Pão   |
|                   | Almoço  | Creme de Feijão-verde c/frango<br>Banana esmagada  | Sopa de Grão<br>Rancho à Transmontana<br>Salada de fruta   | Sopa de Grão<br>Rancho à Transmontana<br>Salada de fruta  |
|                   | Dieta   | Creme de Feijão-verde c/frango<br>Banana esmagada  | Carne de porco grelhada com massa  | Carne de porco grelhada com massa   |
|                   | Lanche  | Papa Láctea/Não Láctea/ Leite<br>Adaptado          | Leite e pão c/manteiga   | Leite e pão com queijo  |
| A RESPONSÁVEL:    |         |  | DATA: 3/07/2020  |   |

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.