



EMENTA SEMANAL

13 DE JULHO A 17 DE JULHO

CRIANÇAS

		BERÇÁRIO	CRECHE 1 e 2	Pré-Escolar
Segunda 13 Jul.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Cenoura c/ Peru Banana Esmagada	Sopa de Brócolos Lombo assado com esparguete Melancia	Sopa de Brócolos Lombo assado com esparguete Melancia
	Dieta	Creme de Cenoura c/ Peru 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
Terça 14 Jul.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Alho Francês c/ Pescada Pêra Cozida	Sopa de Couve-flor Filetes de pescada fritos com arroz de feijão vermelho Banana	Sopa de Couve-flor Filetes de pescada fritos com arroz de feijão vermelho Banana
	Dieta	Creme de Feijão-Verde c/ Pescada Pêra Cozida	Pescada cozida com arroz branco	Pescada cozida com arroz branco
	Lanche	logurte / Leite Adaptado	logurte e Pão c/ Manteiga	logurte e Pão c/ Fiambre
Quarta 15 Jul.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Alface c/ Frango Maçã Cozida	Caldo Verde Costeletas estufadas com batata cozida Ananás em calda	Canja de Galinha Costeletas estufadas com batata cozida Ananás em calda
	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	Sumo e pão com Manteiga
Quinta 16 Jul.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Cenoura c/ Pescada Maçã	Sopa de Couve Lombarda Massa de atum Gelatina de Tutifruti	Sopa de Couve Lombarda Massa de atum Gelatina de Tutifruti
	Dieta	Creme de Cenoura c/ Abrótea Maçã	Filete de pescada cozido com macarronete	Filete de pescada cozido com macarronete
	Lanche	logurte / Leite Adaptado	logurte e pão com manteiga	logurte e pão com fiambre
Sexta 17 Jul.	Reforço	Leite Adaptado	Bolacha / Pão	Bolacha / Pão
	Almoço	Creme de Feijão-Verde c/ frango Banana Esmagada	Sopa de Ervilhas Perna de frango assada com arroz branco Banana	Sopa de Ervilhas Perna de frango assada com arroz branco Banana
	Dieta	Creme de Feijão-Verde c/ frango Banana Esmagada	Perna de frango grelhada com arroz branco	Perna de frango grelhada com arroz branco
	Lanche	Papa Láctea/Não Láctea/ Leite Adaptado	Leite e pão c/manteiga	Leite e pão com queijo
A RESPONSÁVEL:			DATA: 10/07/2020	

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 contém glúten, ovos, peixe, amendoins, frutos de casca rija, leite, sulfito, tremçoço e soja.