

<b>EMENTA</b> SEMANA DE 28 DE SETEMBRO A 2 DE OUTUBRO DE 2020	ADULTOS	<input checked="" type="checkbox"/> 2 ANOS
	1º CICLO	1 ANO
	JARDIM	BEBÉS

## ALMOÇO

## LANCHE

### Segunda

28 Setembro

**SOPA:** Legumes<sup>12</sup>  
**Geral:** Jardineira de carne com legumes<sup>1,3,12</sup>  
**SALADA/VEGETAIS:** Salada variada  
**SOBREMESA:** Fruta da época

**Leite simples com pão com manteiga<sup>1,7</sup>**

### Terça

29 Setembro

**SOPA:** Legumes<sup>12</sup>  
**Geral:** Arrozinho de peixe com legumes<sup>4,12</sup>  
**SALADA/VEGETAIS:** Salada variada  
**SOBREMESA:** Fruta da época

**Leite simples e pão com fiambre<sup>1,7</sup>**

### Quarta

30 Setembro

**SOPA:** Legumes<sup>12</sup>  
**Geral:** Massinha de frango com salada<sup>1,3,12</sup>  
**SALADA/VEGETAIS:** Salada variada  
**SOBREMESA:** Fruta da época

**logurte e pão com manteiga<sup>1,7</sup>**

### Quinta

01 Outubro

**SOPA:** Legumes<sup>12</sup>  
**Geral:** Peixinho estufado com batatinha e legumes  
**SALADA/VEGETAIS:** Salada variada  
**SOBREMESA:** Fruta da época

**Papas de aveia com fruta ralada<sup>1</sup>**

### Sexta

02 Outubro

**SOPA:** Legumes<sup>12</sup>  
**Geral:** Panadinhos de peru com arrozinho de tomate e salada<sup>1,3,12</sup>  
**SALADA/VEGETAIS:** Salada variada  
**SOBREMESA:** Fruta da época

**logurte e pão com manteiga ou bolo<sup>1,3,7</sup>**

O reforço da manhã é composto por fruta

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

**A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1 – Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – Tremoços; 14 – Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Machado e Anabela Silva

Ementa aprovada por: Ana Chamusca