



EMENTA MENSAL – DEZEMBRO – INFÂNCIA

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

	2	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
SOPA		Alho francês	Creme de cenoura	Feijão verde	Canja de massinhas	
PRATO		Perna de peru com batata assada e salada mista	Massa gratinada com atum ⁴ e cenoura	Lombo de porco assado com ananás e batata frita	Douradinhos ⁴ no forno com arroz de cenoura e feijão verde	
SOBREMESA		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	
	3	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
SOPA		Creme de Abóbora	Espinafres	Juliana	Nabiças	Repolho
PRATO		Jardineira	Bifinho de frango c/natas, esparguete e cenoura ralada	Ovos mexidos ³ com salsichas, arroz e alface	Salada Russa ⁴	Arroz de pato com salada
SOBREMESA		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Leite Creme	Fruta da época
	4	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
SOPA		Creme de ervilhas	Sopa de alho francês	Canja	Sopa de brócolos	Puré de legumes
PRATO		Bifanas à salsicheiro com puré e couve flor	Rissóis de pescada ⁴ com arroz de tomate e salada de alface	Guisado de frango (c/ervilhas, batata e cenoura)	Empadão de atum ⁴ e salada	Arroz à valenciana
SOBREMESA		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de chocolate	Fruta da época
	5	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29
SOPA			Pausa Lectiva	Sopa de legumes	Caldo Verde	Puré de alho francês
PRATO				Arroz de bacalhau ⁴ com espinafres	Bifinhos de novilho de cebolada com puré misto	Peixe ⁴ com arroz de feijão
SOBREMESA				Fruta da época	Salada de Fruta	Fruta da época

A ementa poderá estar sujeita a alterações



Salada disponível em todas as refeições

Existe sempre Dieta para quem solicitar, de acordo com as informações da família, bem como as indicações médicas

Alergénios: 1= Cereais (Glúten); 2= Crustáceos; 3= Ovos, 4= Peixes; 5= Amendoins; 6= Soja; 7= Leite; 8= Frutos de casca rija; 9= Aipo; 10= Mostarda; 11=Sementes de sésamo; 12= Dióxido de enxofre e sulfito;

Elaborada pela Nutricionista DÁLIA SANTOS CP1345 para

