



## Ementa de Fevereiro - Sala dos 4 Meses - 1 Ano



		Almoço	Lanche da Tarde
2ª	3	Creme de nabo Frango Pêra	logurte natural com puré de fruta
3ª	4	Creme de couve-coração Pescada Maçã	Papa láctea
4ª	5	Creme de batata doce Coelho Banana	Leite
5ª	6	Creme de agrião Abrótea Pêra	Papa láctea com sabor a fruta
6ª	7	Creme de feijão verde Perú Maçã	logurte natural com bolacha

2ª	10	Creme de abóbora Perú Pêra	logurte natural com puré de fruta
3ª	11	Creme de couve-branca Pescada Maçã	Papa láctea
4ª	12	Creme de couve-flor Coelho Banana	Leite
5ª	13	Creme de espinafres Red-fish Pêra	Papa láctea com sabor a fruta
6ª	14	Creme de alface Frango Maçã	logurte natural com bolacha

2ª	17	Creme de cenoura Coelho Pêra	logurte natural com puré de fruta
3ª	18	Creme de curgete Perca Maçã	Papa láctea
4ª	19	Creme de alho francês Frango Banana	Leite
5ª	20	Creme de agrião Abrótea Pêra	Papa láctea com sabor a fruta
6ª	21	Creme de brócolos Perú Maçã	logurte natural com bolacha

2ª	24	Creme couve-flor Coelho Pêra	logurte natural com puré de fruta
3ª	25		
4ª	26	Creme de alface Abrótea Banana	Leite
5ª	27	Creme de espinafres Frango Pêra	Papa láctea com sabor a fruta
6ª	28	Creme de cenoura Perú Maçã	logurte natural com bolacha

Nota: A ementa poderá estar sujeita a alterações. A base da sopa é comum (batata + cenoura ou abóbora + cebola e acresce o legume identificado no creme). Nos dias de creme de peixe há alternativa de creme de carne para as crianças que ainda não introduziram o peixe.

As refeições serão adaptadas aos diferentes níveis de desenvolvimento das crianças, transitando gradualmente do almoço da sala dos 4 meses a 1 ano para um almoço adaptado na altura da introdução do segundo prato e, finalmente, para o almoço da ementa da creche.

Lista de Alergénios: gluten, produtos à base de ovos, peixes, leite e derivados.

Ementa elaborada de acordo com a Circular 3/DSEAS/DGE/2013 da Direcção Geral de Educação e do Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios). Para esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte a Directora de Serviços Gerais ou a Nutricionista.