



ABC DE BUSTOS

Ementa Pré-Escolar, A.T.L

Semana de 31 de Outubro a 04 de Novembro de 2016

	L. Manhã	Almoço	Lanche
2ª Feira 31-Outubro	Fruta Pão simples ¹	Sopa: de legumes Prato: Arroz de tentáculos de pota ¹⁵ Salada de alface e tomate ¹³ Sobremesa: Maçã	Pão c/ Manteiga ^{1;7} Leite c/ Cevada ⁷
3ª Feira 01-Novembro		Sopa: Prato: FERIADO Sobremesa:	
4ª Feira 02-Novembro	Fruta Pão simples ¹	Sopa: de couve coração Prato: Atum com feijão-frade, ovo, batata ^{3;4} Salada de tomate ¹³ Sobremesa: Pera	Pão c/ Manteiga ^{1;7} Iogurte ⁷
5ª Feira 03-Novembro	Fruta Pão simples ¹	Sopa: de feijão-verde Prato: Carne de porco à Portuguesa ¹³ Salada de alface e tomate ¹³ Sobremesa: Laranja	Pão c/ Queijo ^{1;7} Leite c/ Chocolate ⁷
6ª Feira 04-Novembro	Fruta Pão simples ¹	Sopa: de espinafres Prato: Peixe vermelho no forno com arroz Primavera ⁴ Salada de alface ¹³ Sobremesa: Banana	Pão c/ Marmelada ¹ Leite c/ Cevada ⁷

Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

Responsável : LINA ROQUE (NUTRICIONISTA)

Cédula Profissional nº 877N- Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL... AGORA QUE AS FÉRIAS TERMINARAM E AS BATERIAS ESTÃO RECARREGADAS, APROVEITA O REGRESSO À ROTINA DE TRABALHO/ESCOLA PARA INCUTIR NOVOS HÁBITOS JUNTO DA SUA FAMÍLIA: COMER MELHOR E MEXER-SE MAIS SERÃO OS OBJECTIVOS PARA MAIS ESTE NOVO ANO!

“Os produtos confeccionados nesta instituição podem conter na sua formulação os seguintes alergénios: 1.Glúten, 2.Crustáceos, 3.Ovo, 4.Peixe, 5.Amendoins, 6.Soja, 7.Leite e Derivados, 9.Frutos de Casca Rija, 10.Aipo e Derivados, 11.Mostarda e Derivados, 12.Sementes de Sésamo, 13.SO2 e Sulfitos, 14.Tremoço e 15.Moluscos”