



Creche - SALA 2



Ementa Nº 1

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

	Lanche da manhã	Lanche da tarde
2ª f	Iogurte aroma ⁷	Pão ¹ com queijo ⁷ ou margarina vegetal Leite branquinho ⁷
3ª f	Pão ¹ com margarina vegetal ou manteiga de amendoim ^{5,8} ou fiambre aves ^{6,7,12}	Pão ¹ com compota fruta ¹² ou margarina vegetal Iogurte aroma ⁷
4ª f	Bolachas ^{1,3,7,8} ou bolinhos secos ^{1,3}	Pão ¹ com fiambre aves ^{6,7,12} ou margarina vegetal Leite branquinho ⁷ ou com cevada ¹
5ª f	Pão ¹ com margarina vegetal ou manteiga de amendoim ^{5,8} ou fiambre aves ^{6,7,12}	Pão ¹ com queijo ⁷ ou margarina vegetal Iogurte aroma ⁷
6ª f	Maçã e cenoura laminada e Bolacha "cream cracker" ^{1,3,7}	Pão ¹ com margarina vegetal Leite branquinho ⁷ ou com achocolatado em pó ^{1,6}

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1- cereais com 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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.



Creche - SALA 2



Ementa Nº 2

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

	Lanche da manhã	Lanche da tarde
2 ^{af}	Iogurte aroma ⁷	Pão ¹ com creme d'chocolate ^{5,6,7,8} ou margarina vegetal Leite branquinho ⁷
3 ^{af}	Pão ¹ com margarina vegetal ou manteiga de amendoim ^{5,8} ou fiambre aves ^{6,7,12}	Pão ¹ com queijo ⁷ ou margarina vegetal Iogurte aroma ⁷
4 ^{af}	Bolachas ^{1,3,7,8} ou bolinhos secos ^{1,3}	Pão ¹ com fiambre aves ^{6,7,12} ou margarina vegetal Leite branquinho ⁷ ou com cevada ¹
5 ^{af}	Pão ¹ com margarina vegetal ou manteiga de amendoim ^{5,8} ou fiambre aves ^{6,7,12}	Pão ¹ com margarina vegetal Iogurte aroma ⁷
6 ^{af}	Maçã e cenoura laminada e Bolacha "cream cracker" ^{1,3,7}	Pão ¹ com fiambre aves ^{6,7,12} ou margarina vegetal Sumo "8 Frutos"

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1- cereais com contém 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- tremçoos, 14- moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Creche - SALA 2**Ementa Nº 3**

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Lanche da manhã**Lanche da tarde**

2 ^{af}	Iogurte aroma ⁷	Pão ¹ com fiambre aves ^{6,7,12} ou margarina vegetal Leite branquinho ⁷ ou com achocolatado em pó ^{1,6}
3 ^{af}	Pão ¹ com margarina vegetal ou manteiga de amendoim ^{5,8} ou fiambre aves ^{6,7,12}	Pão ¹ c/margarina vegetal Iogurte aroma ⁷
4 ^{af}	Bolachas ^{1,3,7,8} ou bolinhos secos ^{1,3}	Pão ¹ com compota fruta ¹² ou margarina vegetal Leite branquinho ⁷
5 ^{af}	Pão ¹ com margarina vegetal ou manteiga de amendoim ^{5,8} ou fiambre aves ^{6,7,12}	Pão ¹ com queijo ⁷ ou margarina vegetal Iogurte aroma ⁷
6 ^{af}	Maçã e cenoura laminada e Bolacha "cream cracker" ^{1,3,7}	Leite branquinho ⁷ com cereais ^{1,6,7,8}

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1- cereais com 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- tremçoos, 14- moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Creche - SALA 2**Ementa Nº 4**

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Lanche da manhã**Lanche da tarde**

2ªf	Iogurte aroma ⁷	Pão ¹ com ovo ³ mexido ou com margarina vegetal Sumo "8 Frutos"
3ªf	Pão ¹ com margarina vegetal ou manteiga de amendoim ^{5,8} ou fiambre aves ^{6,7,12}	Pão ¹ com queijo ⁷ ou margarina vegetal Iogurte aroma ⁷
4ªf	Bolachas ^{1,3,7,8} ou bolinhos secos ^{1,3}	Pão ¹ com creme d'chocolate ^{5,6,7,8} ou margarina vegetal Leite branquinho ⁷
5ªf	Pão ¹ com margarina vegetal ou manteiga de amendoim ^{5,8} ou fiambre aves ^{6,7,12}	Pão ¹ com margarina vegetal Iogurte ⁷
6ªf	Maçã e cenoura laminada e Bolacha "cream cracker" ^{1,3,7}	Pão ¹ com fiambre aves ^{6,7,12} ou margarina vegetal Leite branquinho ⁷ ou com achocolatado em pó ^{1,6}

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1- cereais com 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- tremçoos, 14- moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Creche - SALA 2**Ementa Nº 5**

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Lanche da manhã**Lanche da tarde**

2 ^{af}	Iogurte aroma ⁷	Pão ¹ com fiambre aves ¹² ou margarina vegetal Leite branquinho ⁷
3 ^{af}	Pão ¹ com margarina vegetal ou manteiga de amendoim ^{5,8} ou fiambre aves ^{6,7,12}	Pão ¹ com queijo ⁷ ou margarina vegetal Iogurte aroma ⁷
4 ^{af}	Bolachas ^{1,3,7,8} ou bolinhos secos ^{1,3}	Leite branquinho ⁷ com Flocos de Mel ¹
5 ^{af}	Pão ¹ com margarina vegetal ou manteiga de amendoim ^{5,8} ou fiambre aves ^{6,7,12}	Pão ¹ com compota fruta ¹² ou margarina vegetal Iogurte aroma ⁷
6 ^{af}	Maçã e cenoura laminada e Bolacha "cream cracker" ^{1,3,7}	Pão ¹ com fiambre aves ^{6,7,12} ou margarina vegetal Leite branquinho ⁷ ou com cevada ¹

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1- cereais com 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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Tânia F Matos - nutricionista 5620N