

	BERCÁRIO	CRECHE / JARDIM-DE-INFÂNCIA	LAR, CENTRO DE DIA E SAD
2ª Feira 28 setembro	Sopa base + Perú	Canja ^{1,3}	
		Pescada cozida com legumes, batata e ovo ^{2,3,4,14}	Pescada cozida com legumes, batata e ovo ^{2,3,4,14}
		Fruta da época	
3ª Feira 29 setembro	Sopa base + Frango	Sopa de Nabiças	
		Massa esparguete e almôndegas estufadas com tomate e cenoura aos cubos ^{1,12}	Frango estufado com massa meada e legumes em juliana ^{1,12} <u>Dieta:</u> Frango estufado ao natural com massa meada e legumes em juliana ^{1,12}
		Fruta da época	
4ª Feira 30 setembro	Sopa base + Perú	Sopa de Nabo	
		Salada de feijão-frade com atum, ovo e salada de tomate ^{2,3,4,8,12,13,14}	Salada de feijão-frade com atum, ovo e molho verde e salada de tomate ^{2,3,4,8,12,13,14} <u>Dieta:</u> Salada de atum e ovo ao natural com arroz seco ^{2,3,4,12,14}
		Gelatina	
5ª Feira 1 outubro	Sopa base + Frango	Sopa de Espinafres	
		Bife de Perú grelhado com batata cozida e molho de tomate e brócolos cozidos ¹²	Bife de Perú grelhado com batata cozida e molho de tomate e brócolos cozidos ¹² <u>Dieta:</u> Bife de Perú grelhado com batata cozida e brócolos cozidos ¹²
		Fruta da época	
6ª Feira 2 outubro	Sopa base + Perú	Sopa de Alho francês	
		Massa cotovelo com cubos de carne (peito de frango e vitela) e legumes em juliana e salada de alface ^{1,12}	Rancho (costela rapada, vitela, chouriça e grão-de- bico) com macarronete e hortaliça ^{1,8,12} <u>Dieta:</u> Massa cotovelo com frango estufado ao natural e legumes cozidos ^{1,12}
		Fruta da época	
Sábado 3 outubro	-----	-----	Sopa de Repolho
			Abrótea estufada em cama de legumes (tomate, pimento, cebola e cenoura) com arroz seco e salada de tomate ^{2,4,1,14} <u>Dieta:</u> Abrótea cozida com batata e legumes ^{2,4,14}
			Fruta da época
Domingo 4 outubro	-----	-----	Creme de Legumes
			Frango assado com batata no forno e salada mista ¹² <u>Dieta:</u> Frango assado ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ¹²
			Fruta da época

- A ementa pode por motivos imprevistos sofrer alterações.

- A ementa dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia. Os planos alimentares com indicações específicas encontram-se disponíveis na instituição.

- **Legenda (segundo regulamento EU 1169/2011 e esclarecimento 2/DAH/2014) - a sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1- Glúten; 2- Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8- Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremoços; 14-Moluscos