

	BERCÁRIO	CRECHE / JARDIM-DE-INFÂNCIA	LAR, CENTRO DE DIA E SAD
2ª Feira 1 junho	Sopa base + Frango	Sopa de Nabijas	
		Esparguete à Bolonhesa com cenoura raspada e salada de alface ^{1,12}	Esparguete à Bolonhesa gratinada no forno e salada de alface ^{1,7,12} Dieta: Novilho estufado ao natural com repolho e cenoura e massa riscada ^{1,12}
		Fruta da época	
3ª Feira 2 junho	Sopa base + Peru	Canja ^{1,3}	
		Pescada cozida com legumes, batata e ovo ^{3,4}	Pescada cozida com legumes, batata e ovo ^{3,4}
		Fruta da época	
4ª Feira 3 junho	Sopa base + Frango	Sopa de Repolho	
		Lombinhos com cogumelos, puré de batata e salada de tomate ^{3,7,12}	Lombinhos com cogumelos, puré de batata e salada de tomate ^{3,7,12} Dieta: Bife de Perú grelhado com arroz seco e salada de tomate
		Fruta da época	
5ª Feira 4 junho	Sopa base + Peru	Sopa de Alho francês	
		Douradinhos no forno com arroz fresco de legumes ^{1,3,4,8,12}	Abrótea gratinada no forno com arroz fresco de legumes ^{4,12} Dieta: Abrótea no forno ao natural com arroz fresco de legumes ^{4,12}
		Fruta da época	
6ª Feira 5 junho	Sopa base + Frango	Sopa de Couve lombarda e Cenoura	
		Vitela estufada ao natural com cubos de cenoura e arroz seco ¹²	Feijoada à Trasmontana (pá, vitela, chouriça, hortaliça, cenoura e feijão-vermelho) ¹² Dieta: Vitela estufada ao natural com cubos de cenoura e arroz seco ¹²
		Fruta da época	
Sábado 6 junho	-----	-----	Sopa de Nabo
			Bife de frango grelhado com batata cozida e molho de tomate ¹² Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e legumes cozidos ¹²
			Fruta da época
Domingo 7 junho	-----	-----	Creme de Legumes
			Bacalhau assado com batatinha no forno e salada mista ^{4,12} Dieta: Bacalhau assado ao natural com batata e brócolos cozidos ^{4,12}
			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