

9 a 15 de dezembro 2024

	BERCÁRIO	CRECHE / JARDIM-DE-INFÂNCIA	LAR, CENTRO DE DIA E SAD
2ª Feira 9 dezembro	Sopa base + Frango	Sopa de Nabo	
		Grão-de-bico e cogumelos com carne aos cubos (novilho e pá) e legumes em juliana, arroz seco e salada de tomate^{1,12}	Grão-de-bico e cogumelos com carne aos cubos (novilho e pá) legumes em juliana, arroz seco e salada de tomate^{1,12} Dieta: Pá estufada ao natural com legumes em juliana e arroz seco ^{1,12}
		Fruta da época	
3ª Feira 10 dezembro	Sopa base + Perú	Sopa de Nabijas	
		BERCÁRIO: Ovo mexido com arroz fresco de tomate e cenoura raspada ^{3,12} Sardinha pequenina com arroz fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada^{1,2,4,12}	Sardinha pequenina com arroz de fresco de tomate e salada de alface e cenoura raspada^{1,2,3,4,8,12,14} Dieta: Pescada cozida com batata e legumes ^{2,4,12,14}
		Fruta da época	
4ª Feira 11 dezembro	Sopa base + Frango	Sopa de Espinafres	
		Bife de Peru grelhado com massa esparguete cozida com legumes em juliana e salada de pepino^{1,12}	Bife de Peru grelhado com massa esparguete cozida com legumes em juliana e salada de pepino^{1,12}
		Fruta da época	
5ª Feira 12 dezembro	Sopa base + Perú	Sopa de Penca	
		Atum e Ovo com batata aos cubos, cenoura e ervilha, salada de alface^{2,3,4,8,12}	Atum e Ovo com batata aos cubos, cenoura e ervilha, salada de alface^{2,3,4,8,12}
		Aletria ¹	
6ª Feira 13 dezembro	Sopa base + Frango	Sopa de Alho-francês e feijão-branco	
		Arroz de Frango e brócolos e cenoura baby cozidos¹²	Arroz de Frango gratinado no forno, brócolos e cenoura baby cozidos^{7,12} Dieta: Bife de Frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos ¹²
		Fruta da época	
Sábado 14 dezembro	-----	-----	Sopa de Repolho
			Rancho (pá, vitela, chouriça, hortaliça, macarronete e grão-de-bico) e salada de tomate^{1,8,12,13} Dieta: Frango estufado ao natural com macarrão e legumes em juliana ^{1,12}
			Fruta da época
Domingo 15 dezembro	-----	-----	Creme de Legumes
			Coelho assado com batatinha e couve-de-bruxelas cozidas¹² Dieta: Coelho no forno ao natural com arroz seco e legumes 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