


**31 DE AGOSTO A 4 DE SETEMBRO DE 2020**

(de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares da Direção-Geral da Educação)

		CRECHE			PRÉ-ESCOLAR
DIA		BERÇÁRIO*	1 ANO	2 ANOS	1.º CEB
2.ª FEIRA	SOPA	Creme de Legumes variados variados com peru	Creme de legumes variados	Canja de galinha	Canja de galinha
	PRATO	-----	Arroz de frango com ervilhas	Croquetes de vitela com arroz branco e legumes salteados	Croquetes de vitela com arroz branco e legumes salteados
	SOBREMESA	Papa de fruta	Papa de fruta/ Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	LANCHE	Papa de trigo sarraceno com fruta	Papa de trigo sarraceno com fruta	Fruta da época e pão biju com manteiga	Fruta da época e pão biju com manteiga
3.ª FEIRA	SOPA	Creme de alho francês com pescada	Creme de alho-francês	Creme de alho-francês	Creme de alho-francês
	PRATO	-----	Empadão de legumes e lentilhas	Empadão de legumes e lentilhas	Empadão de legumes e lentilhas
	SOBREMESA	Papa de fruta	Papa de fruta/ Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	LANCHE	Papa de aveia com fruta	Papa de aveia com fruta	Leite simples e pão integral com marmelada	Batido de morango e pão integral com marmelada
4.ª FEIRA	SOPA	Creme de feijão verde com peru	Sopa de feijão verde	Sopa de feijão verde	Sopa de feijão verde
	PRATO	-----	Peru grelhado com batata parisiense	Febra grelhada com batata parisiense e esparregado	Febra grelhada com batata parisiense e esparregado
	SOBREMESA	Papa de fruta/ Fruta da época	Papa de fruta/ Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	LANCHE	Papa de quinoa com manga	Papa de quinoa com manga	Fruta da época e pão biju com queijo	Fruta da época e pão biju com queijo
5.ª FEIRA	SOPA	Creme cenoura de com maruca	Creme de cenoura	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	PRATO	-----	Arroz de peixe com legumes	Arroz de peixe com salada de tomate	Arroz de peixe com salada de tomate
	SOBREMESA	Papa de fruta	Papa de fruta/ Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
	LANCHE	Papa de aveia com fruta	Papa de aveia com fruta	Leite simples com granola de aveia	Leite simples com cereais
6.ª FEIRA	SOPA	Creme de couve branca com frango	Puré de legumes com salmão	Creme de couve branca	Creme de couve branca
	PRATO	-----	-----	Frango estufado com legumes eesparguete	Frango estufado com legumes eesparguete
	SOBREMESA	Papa de fruta	Papa de fruta/ Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	LANCHE	logurte com aveia	logurte com aveia	logurte com tosta integral	logurte com tosta integral



\* Sopa base com introdução progressiva de legumes, carne/peixe em função das características de desenvolvimento de cada bebé.



No dia **vegetariano**, o prato principal é sempre constituído por uma fonte proteica de origem vegetal e acompanhamentos fornecedores de hidratos de carbono ou derivados, estando a presença das leguminosas dependente da sua inclusão ou não na sopa.



A sobremesa é constituída por fruta da época variada ou, pontualmente, por um doce.



O chocolate no leite, pão e sobremesas destina-se, exclusivamente, às crianças da valência do Pré-escolar, sendo substituído por outro acompanhamento na Creche. Sempre que as crianças/os alunos não marquem presença no colégio até às 09h30, é necessário contactar os serviços da secretaria a requisitar o almoço, sob pena de não se garantir a refeição. Em caso de doença, poderá ser solicitada a opção "dieta" também até às 09h30 do próprio dia.



Em caso de alergia ou intolerância a alguma das substâncias abaixo discriminadas que, por transferência na preparação/confeção, podem estar presentes nos alimentos a consumir, é favor apresentar a respetiva declaração médica à Direção.



*Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixe; Amendoim; Soja; Lactose; Frutos de Casca Rija; Aipo; Mostarda; Sementes de Sésamo; Dióxido de Enxofre e Sulfatos; Tremeços e Moluscos.*

Todas as refeições constantes desta ementa são confeccionadas na cozinha do colégio, respeitando as normas do HACCP.