




FUNDAÇÃO  
GASPAR e MANUEL  
CARDOSO

### Creche e Pré-Escolar

Ementa A – Semana de \_\_/\_\_/\_\_ a \_\_/\_\_/\_\_

	Almoço (11:30)			Merenda da tarde (15:30)
	Sopa	Prato	Sobremesa	
2ªfeira	Creme de <b>curgete/abóbora</b>	Almôndegas estufadas com esparguete cozido e salada de alface e cebola <sup>1,2,3,4,7,9,10,11,12,14</sup>	Maçã	Leite meio-gordo simples <sup>7</sup> + pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>
3ªfeira	Sopa de repolho	Arroz de atum e salada de tomate e pepino <sup>4,12</sup>	Banana/ <b>Morangos</b>	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + pão de mistura <sup>1</sup> com marmelada <sup>12</sup>
4ªfeira	Creme de alho-francês	Frango estufado com batata cozida e brócolos cozidos <sup>12</sup>	<b>Melancia/Tangerina</b>	Leite meio-gordo simples <sup>7</sup> + pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga com baixo teor de sal <sup>7</sup>
5ªfeira	Sopa de alface	Pescada cozida desfiada com massa de cotovelos de tomate e repolho <sup>1,3,4</sup>	Salada de frutas da época (sem adição de açúcar)	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> com flocos de cereais não açucarados <sup>1,8</sup>
6ªfeira	Creme de feijão-verde	Peru assado com arroz de grão-de-bico e cenoura e salada de tomate e pepino <sup>12</sup>	Pêra/ <b>Melão</b>	Leite meio-gordo simples <sup>7</sup> + pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup>

Nota: Esta ementa poderá sofrer eventuais alterações.

**Alergêneos:** Esta ementa pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, cuja presença está representada pelo número correspondente: <sup>1</sup>Alimentos com glúten; <sup>2</sup>Crustáceos; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoins; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/l; <sup>13</sup>Tremoço; <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Em caso de dúvida ou para mais informações, por favor entre em contacto com um funcionário.

Alimentos da época a utilizar: na **Primavera/Verão (a laranja)** ou no **Outono/Inverno (a verde)**.

Elaboração:  
Nutricionista Joana Figueira  
(Cédula Profissional: 2008N) | 2016