



# Ementa - Creche

<b>Dia</b>	<b>Semana: 09 a 13 de outubro 2023</b>	<b>Alergénicos V4</b>
<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA: Puré de Cenoura com Peixe	Não contém alérgénios
	PRATO: Arroz de Abrótea	Peixe
	FRUTA: Fruta da época	Não contém alérgénios
<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA: Sopa de Alface com Carnes Brancas	Não contém alérgénios
	PRATO: Carne com Massa Grossa	Massa
	FRUTA: Fruta da época	Não contém alérgénios
<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA: Sopa Juliana com Peixe	Não contém alérgénios
	PRATO: Atum Dourado	Peixe / Ovo
	FRUTA: Fruta da época	Não contém alérgénios
<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA: Puré de Ervilhas com Carnes Brancas	Não contém alérgénios
	PRATO: Frango de Molho com Esparguete	Esparguete
	FRUTA: Fruta da Época	Não contém alérgénios
<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA: Sopa de Legumes com Peixe	Não contém alérgénios
	PRATO: Filetes de Pescada Panados com Arroz de Cenoura	Pão
	FRUTA: Fruta da época ou doce	Não contém alérgénios

**NOTAS:**

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Ementa orientada pela Nutricionista do Centro de Saúde de Portalegre.

Informação nutricional em atualização, de acordo com o Regulamento 11/69 de 2011. Caso tenha alguma questão, por favor, contacte-nos.

**ALERGÉNICOS:** Não poderão ser excluídas contaminações cruzadas dentro da Instituição.