



**REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ
E LANCHES DA TARDE - CRECHE**

DE 28 DE OUTUBRO A 22 DE NOVEMBRO 2024

2. ^a FEIRA		3. ^a FEIRA		4. ^a FEIRA		5. ^a FEIRA		6. ^a FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Maçã (97 Kcal)	Pão de centeio ¹ com queijo ⁷ (181 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com creme vegetal ⁷ (79 Kcal)	1/2 Pão de mistura ¹ com azeite (86 Kcal)	Iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + Puré de fruta (62 Kcal)	FERIADO	FERIADO
Pera (70 Kcal)	Iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura ¹ com azeite (86 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Pão de mistura ¹ com creme vegetal ⁷ (89 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal)	Vianinha ¹ com queijo ⁷ (171 Kcal)	1/2 Pão de centeio ¹ com azeite (86 Kcal)	Iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)
1/2 Pão de centeio ¹ com azeite (86 Kcal)	Iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + Puré de fruta (62 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ (162 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com creme vegetal ⁷ (79 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	Pão de centeio ¹ com queijo ⁷ (181 Kcal)
Laranja (71 Kcal)	Iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura ¹ com azeite (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	Iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com creme vegetal ⁷ (79 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Pão de centeio ¹ com queijo ⁷ (181 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com azeite (77 Kcal)

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.