

Nível	Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Creche e Pré-escolar	Lanche Manhã	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	Sopa	Sopa de Nabiça	Caldo Verde	Creme de Abóbora	Sopa de Lentilhas com Cenoura e Arroz	Creme de Legumes
		Kcal: 61,3 HC: 11,2g Prot: 1,5g Lip: 1,1g	Kcal: 111 Prot: 3,6g HC: 17,5g Lip: 2,7g	Kcal: 97 Prot: 1,6g HC: 11g Lip: 5,1g	Kcal: 118 Prot: 6,4g HC: 16,7g Lip: 2,7g	Kcal: 62,6 Prot: 1,7g HC: 11,3g Lip: 1,1g
	Prato	Salada de Cuscuz com Legumes e Grão	Filetes panados de peixe com arroz de tomate e salada	Hamburger de aves com massinhas e salada de tomate	Lombos de Perca com Legumes no Forno, Batatinhas e Couve-Flor Cozida	Frango no Forno com Limão, Arroz e Salada de Alface e Cenoura Ralada
		Kcal: 239 Prot: 9,1g HC: 37g Lip: 5,6g	Kcal: 233,5 Prot: 17,2g HC: 19,8g Lip: 9,3g	Kcal: 268 Prot: 13g HC: 25,5g Lip: 12,4g	Kcal: 229 Prot: 12,5g HC: 19,8g Lip: 10,8g	Kcal: 209,2 Prot: 16,1g HC: 21,1g Lip: 6,4g
	Creche	Lanche tarde	logurte Natural e pão com Fiambre	Papa de Aveia com Leite e Puré de Fruta	logurte Natural com Fruta	Papa Látea ou Leite com Cereais
Pré-escola	Leite Pão com Fiambre		logurte Pão com Queijo	Leite com Cereais	logurte de Aromas Pão com Queijo	Leite Pão com Manteiga

Notas:

1. As ementas são elaboradas de forma a proporcionarem uma alimentação completa, equilibrada e variada, segundo as recomendações nutricionais da nova Roda dos Alimentos.
2. Negrito - Alimentos que contêm ou podem conter alergénios (pedir para consultar as fichas técnicas para mais informações).
3. Ementa sujeia a alterações por motivos técnico-funcionais.
4. Sopa da creche - Sopa reforçada com carne ou peixe para crianças dos 12 aos 18 meses.
5. Dietas: As refeições de dieta simples terão de ser avisadas no dia anterior ou no próprio dia até às 09:30h.
6. Dieta especial: Só com prescrição médica.