



	Segunda-feira 23 de março	Terça-feira 24 de março	Quarta-feira 25 de março	Quinta-feira 26 março	Sexta-feira 27 de março
s	Puré de legumes (batata, cenoura e cebola) com Pescada	Puré de legumes (batata, alface, alho francês, cenoura) com Frango	Puré de legumes (batata, cenoura e cebola) com Pescada	Puré de legumes (batata, alface, alho francês, cenoura) com Frango	Puré de legumes (batata, cenoura e cebola) com Pescada
	Puré de fruta	Puré de fruta	Puré de fruta	Puré de fruta	Puré de fruta
Lanche	Papas de água	logurte natural + fruta	Papa de água	Papas de fruta	logurte natural + fruta
Almoço dos 12 aos 24 meses e dos 24 aos 36	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Canja (Frango, massa, cebola e cenoura)	Sopa de Feijão (batata, cebola, cenoura, nabo, couve e feijão)	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Caldo Verde (batata, cebola e couve)
	Rissóis com arroz de tomate	Carne de porco à Alentejana	Dourada grelhada com arroz de legumes	Bifes estufados com esparguete	Maruca cozida com batata cozida e legumes
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelado
Lanche 12 aos 24 meses	Pão com fiambre + leite simples	logurte + pão simples/com manteiga	Leite simples + Pão com manteiga	Papa de fruta	logurte + pão com manteiga
Lanche 24 aos 36 meses	Pão com fiambre + leite simples	Pão simples/com manteiga + iogurte	Pão com manteiga + leite simples	Pão com queijo + leite simples	Pão com manteiga + iogurte

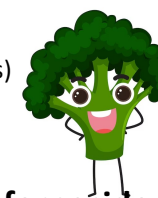
Centro Social e Paroquial de S. Tomé de Canelas

Semana de 23 a 27 de março

Almoço do Pré-escolar	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Canja (Frango, massa, cebola e cenoura)	Sopa de Feijão (batata, cebola, cenoura, nabo, couve e feijão)	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Caldo Verde (batata, cebola e couve)
	Rissóis com arroz de tomate	Carne de porco à Alentejana	Dourada grelhada com arroz de legumes	Bifes estufados com esparguete	Maruca cozida com batata cozida e legumes
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelado
Lanche Pré-escolar/ATL	Pão com fiambre + leite simples	Pão com manteiga/com nutella + iogurte	Pão com manteiga + leite simples/cevada	Pão com queijo + leite simples/Nesquick	Pão com manteiga + iogurte
Almoço do Centro de Dia	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Canja (Frango, massa, cebola e cenoura)	Sopa de Feijão (batata, cebola, cenoura, nabo, couve e feijão)	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Caldo Verde (batata, cebola e couve)
	Rissóis com arroz de tomate	Carne de porco à Alentejana	Dourada grelhada com arroz de legumes	Bifes estufados com esparguete	Maruca cozida com batata cozida e legumes
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelado
Pequeno-Almoço/Lanche	Pão com manteiga/com fiambre + leite com café ou cevada/chá	Pão com manteiga/com queijo ou marmelada + leite com café ou cevada/chá	Pão com manteiga/com fiambre + leite com café ou cevada/chá	Pão com manteiga/ com queijo ou marmelada + leite com café ou cevada/chá	Pão com manteiga/ com queijo + leite com café ou cevada/chá



(Ementa sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto na confeção ou fornecimento dos alimentos)



Informa-se sobre a possibilidade de presença de alimentos considerados alergénios nos produtos fornecidos e confeccionados diariamente.

Alergénios Alimentares							
	Aipo		Amendoim		Leite		Glúten
	Soja		Sementes de sésamo		Crustáceos		
	Tremoço		Mostarda		Molúsculos		
	Frutos de Casca Rija		Sulfitos		Pescado		

Por favor, consulte a ementa semanal.

Para quem é alérgico ou intolerante a certos alimentos ou substâncias neles presentes, é muito importante que comunique essa informação a um Responsável da Instituição.