



Ementa Colégio Pequena Felicidade - Jardim de Infância

De 04 a 08 de Março	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Creme deagrião	Sopa de couve-flor	Creme de nabiças	Sopa de abóbora	Canja
Prato Principal	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de tomate	Feriado	Cubinhos de frango estufado com massinha cotovelo	Massa lacinhos c/salmão e ervas aromáticas	Escalopes de peru com arroz de tomate e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Alergénios	1.	4.	4.	1.4.	1.4.
Lanche	Leite com pão e queijo de barrar	logurte com Pão e manteiga ou bolachas/galetas	Leite com pão e queijo fatiado	Leite com cereais (corn-flakes ou estrelitas ou chocopics)	logurte com pão e manteiga

De 11 a 15 de Março	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Sopa de alho-francês	Creme de cenoura c/ curgette	Sopa de alface	Creme de feijão-manteiga	Sopa de espinafres
Prato Principal	Peru picadinho com arroz de cenoura, ervilhas e milho	Tofu com grão e legumes c/ quinoa	Arroz de bacalhau malandrinho c/ frutos do mar	Panados de frango no forno c/ esparguete	Abrótea cozida c/batata, cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Alergénios	1.4.	1.3.	4.	1.3.	4.
Lanche	Leite com pão e queijo de barrar	logurte com Pão e manteiga ou bolachas/galetas	Leite com pão e queijo fatiado	Leite com cereais (corn-flakes ou estrelitas ou chocopics)	logurte com pão e manteiga

De 18 a 22 de Março	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Creme de brócolos	Canja	Puré de grão	Sopa de nabo c/ agrião	Creme de abóbora c/hortelã
Prato Principal	Estufadinho de atum com cuscus e raminhos de brócolos	Pescada de coentradada c/arroz e alface	Saladinha de frango tropical (c/ ananas) com massa	Ervilhas estufadas com arroz cenoura e cubinhos de pota	Coxinhas de frango estufadas c/cenoura e ervilhas c/puré laranja
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Alergénios	1.7.	4.	1.	1.	7.
Lanche	Leite com pão e queijo de barrar	logurte com Pão e manteiga ou bolachas/galetas	Leite com pão e queijo fatiado	Leite com cereais (corn-flakes ou estrelitas ou chocopics)	logurte com pão e manteiga

De 25 a 29 de Março	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Sopa de feijão-frade	Creme de couve-flor c/brócolos	Sopa de couve-coração	Creme de abóbora c/alh-francês	Sopa Minestrone (c/massinhas)
Prato Principal	Tortilha de legumes	Bolonhesa de vitela c/esparguete e alface	Lombinhos de pescada c/molho de tomate, massa penne e cenoura aos cubinhos	Rolinhos de frango c/fiambre de aves e arroz de lombardo	Rabinhos de perca com batata aos cubos e couve-flor
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Alergénios	3.	1.	1.4.	6.7.	4.
Lanche	Leite com pão e queijo de barrar	logurte com Pão e manteiga ou bolachas/galetas	Leite com pão e queijo fatiado	Leite com cereais (corn-flakes ou estrelitas ou chocopics)	logurte com pão e manteiga

Nutricionista: Dra. Gisela Carrilho

LISTA DE ALERGENIOS: 1 - CEREAIS (que contém glúten); 2 - CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3 - OVOS e produtos à base de ovos; 4 - PEIXES e produtos à base de peixe; 5 - AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6 - SOJA e produtos à base de soja; 7 - LEITE e produtos à base de leite; 8 - FRUTOS DE CASCA RIJA; 9 - AIPO e produtos à base de aipo; 10 - MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11 - SEMENTES DE SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo; 12 - DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13 - TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos.