



Ementa Colégio Pequena Feliz - Berçário e Sala de Aquisição

De 04 a 08 de Março	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Sopa de agrião <i>com frango</i>	Creme de couve-flor <i>com maruca</i>	Sopa de nabiças <i>com peru</i>	Creme de brócolos <i>com pescada</i>	Sopa de feijão-verde <i>com vitela</i>
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	Fechado	Fechado	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Alergénios	1.	4.	4.	1.4.	1.4.
Lanche	Fechado	Fechado	logurte com fruta e bolacha	Papa Láctea	Papa de aveia com fruta

De 11 a 15 de Março	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Creme de alho-francês <i>com frango</i>	Sopa de cenoura c/ curgette <i>com maruca</i>	Creme de alface <i>com peru</i>	Sopa de batata-doce <i>com pescada</i>	Creme de espinafres <i>com vitela</i>
Prato Principal	Peru picadinho com arroz de cenoura, ervilhas e milho	Tofu com grão e legumes c/ quinoa	Arroz de bacalhau malandrino c/ frutos do mar	Panados de frango no forno c/esparguete	Abrótea cozida c/batata, cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Alergénios	1.4.	1.3.	4.	1.3.	4.
Lanche	logurte com bolacha	Papa Láctea	logurte com fruta e bolacha	Papa Láctea	Papa de aveia com fruta

De 18 a 22 de Março	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Sopa de brócolos <i>com frango</i>	Creme de hortaliça <i>com maruca</i>	Sopa de curgette <i>com peru</i>	Creme de nabo c/agrião <i>com pescada</i>	Sopa de abóbora c/hortelã <i>com vitela</i>
Prato Principal	Estufadinho de atum com cuscus e raminhos de brócolos	Pescada de coentrada 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	logurte com bolacha	Papa Láctea	logurte com fruta e bolacha	Papa Láctea	Papa de aveia com fruta

De 25 a 29 de Março	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Creme de couve-bruxelas <i>com frango</i>	Sopa de couve-flor c/brócolos <i>com maruca</i>	Creme de couve-coração <i>com peru</i>	Sopa de abóbora e alho-francês <i>com pescada</i>	Creme de feijão-verde <i>com vitela</i>
Prato Principal	Tortilha de legumes	Bolonhesa de vitela c/esparguete e alface	Lombinhos de pescada c/molho nate, massa penne e cenoura aos cub	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	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Alergénios	3.	1.	1.4.	6.7.	4.
Lanche	logurte com bolacha	Papa Láctea	logurte com fruta e bolacha	Papa Láctea	Papa de aveia com fruta

Nutricionista: Dra. Gisela Carrilho

LISTA DE ALERGÉNIOS: 1 - CEREALIS (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 tremço; 14 - MOLUSCOS e produtos à base de moluscos.