

Pré-Escolar



SEMANA 1	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de Alho Francês	Creme de Cenoura	Sopa de Nabijas	Sopa de Feijão com Massinhas	Creme de Brócolos
Prato	Frango assado, com espirais e salada de tomate.	Red Fish no forno com brócolos e batatas.	Vitela Estufada com arroz de ervilhas.	Perú grelhado com massa esparguete e molho de tomate, com cenoura ralada.	Pescada cozida com ovo, couve-flor, batata e cenoura.
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga	logurte sólido + Fruta + Bolacha Maria	Leite e bolo de iogurte	Fruta e pão de mistura com queijo ou manteiga	logurte sólido+ Pão mistura com fiambre.
Alergénios	1; 2	1; 2; 3	1; 2; 4	1; 2	1; 2; 3; 4

Nutricionista: Dra. Ana Carromeu

Lista de Alergénios: 1- Cereais (contém Glúten); 2 – Leite e produtos à base de leite; 3- Peixes e produtos à base de peixe; 4 – Ovos e produtos à base de ovos; 5 – Frutos de casca rija e Frutos secos.

Fonte: Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de Outubro



Pré-Escolar "Usar Mais Alto"
Associação Baptista Shalom
Quinta da Amizade
NIPC 504 643 356
Tel: 265 720 360

ASSOCIAÇÃO BAPTISTA SHALOM
Contribuinte nº 504 643 356
Rua Moinho do Prado, 7
2910 - 816 Soutão

Pré-Escolar



SEMANA 2	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de Agrião.	Creme de legumes com Grão	Canja	Creme de abóbora e Feijão-Verde	Caldo Verde
Prato	Filetes de peixe no forno com batata cozida e salada de alface.	Bifinhos de frango com arroz de legumes e esparregado.	Maruca no forno c/ batata doce e brócolos.	Feijoada simples (frango, cenoura, couve lombarda e feijão branco) com arroz	Lombinho de Porco estufado com cenoura, ervilhas, massa espirais e salada de tomate.
Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga	logurte sólido + Fruta + Bolacha	Leite simples + Pão de mistura com queijo	logurte de Aroma e Corn Flakes	Sumo de fruta Natural* ou leite simples + Pão de mistura c/ fiambre.
Alergénios	1; 2; 3	1; 2	1; 2; 3	1; 2; 5	1

Nutricionista: Dra. Ana Carromeu

Lista de Alergénios: 1- Cereais (contém Glúten); 2 – Leite e produtos à base de leite; 3- Peixes e produtos à base de peixe; 4 – Ovos e produtos à base de ovos; 5 – Frutos de casca rija e Frutos secos

Fonte: Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de Outubro



Pré-Escolar "Usar Mais Alto"
Associação Baptista Shalom
Quinta da Amizade
NIPC 504 643 356
Tel: 265 720 360

ASSOCIAÇÃO BAPTISTA SHALOM
Contribuinte nº 504 643 356
Rua Moinho do Prado, 7
2910 - 816 Soutão

Pré-Escolar

SEMANA 3	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª eira	6ª Feira
Sopa	Sopa de Alho Francês	Creme de ervilhas	Sopa Juliana	Creme de Cenoura com grão	Creme de Legumes com Agrião.
Prato	Arroz à Valenciana com ervilhas, milho e cenoura	Bacalhau assado no forno com batata a murro e brócolos.	Hambúrguer no forno c/ massa e molho de cenoura com salada de alface.	Douradinhos no forno com arroz e salada de tomate.	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga	logurte sólido + Fruta + Bolacha	Leite com cereais cheerios	Fruta e pão de mistura com queijo ou manteiga	logurte sólido + Pão de mistura com fiambre.
Alergénios	1; 2	1; 2; 3	1; 2; 5	1; 2; 3; 4	1; 2

Nutricionista: Dra. Ana Carromeu

Lista de Alergénios: 1- Cereais (contém Glúten); 2 – Leite e produtos à base de leite; 3- Peixes e produtos à base de peixe; 4 – Ovos e produtos à base de ovos; 5 – Frutos de casca rija e Frutos secos

Fonte: Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de Outubro



ASSOCIAÇÃO BAPTISTA SHALOM
Contribuinte nº 504 843 358
Rua Morão do Prado, 7
2310 - 616 Sobral

Pré-Escolar "Vogar Mais Alto"
Associação Baptista Shalom
Quinta da Anunciada
NIPC 504 843 358
Tel: 282 220 583

Pré-Escolar

SEMANA 4	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de alface	Creme de abóbora e Feijão-Verde	Canja	Sopa de Nabiças	Creme de brócolos
Prato	Esparguete com atum e ovo cozido.	Carne Picada com molho bolonhesa e macarrão cozido	Filetes panados no forno com arroz de tomate e salada de alface.	Rancho simples (macarrão, grão de bico, frango, cenoura e couve lombarda)	Maruca salteada com brócolos e batata cozida.
Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga	logurte sólido + Fruta + Bolacha	Leite simples + Pão de mistura com queijo	Fruta e pão de mistura com queijo ou manteiga	logurte sólido+ Pão de mistura com fiambre.
Alergénios	1; 2; 3	1; 2	1; 2; 3; 4; 5	1; 2	1; 2; 3

Nutricionista: Dra. Ana Carromeu

Lista de Alergénios: 1- Cereais (contém Glúten); 2 – Leite e produtos à base de leite; 3- Peixes e produtos à base de peixe; 4 – Ovos e produtos à base de ovos; 5 – Frutos de casca rija e Frutos secos

Fonte: Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de Outubro



ASSOCIAÇÃO BAPTISTA SHALOM
Contribuinte nº 504 843 358
Rua Morão do Prado, 7
2310 - 616 Sobral

Pré-Escolar "Vogar Mais Alto"
Associação Baptista Shalom
Quinta da Anunciada
NIPC 504 843 358
Tel: 282 220 583

Pré-Escolar



SEMANA 5	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Puré de Couve-flor e brócolos	Sopa de alho francês e cenoura	Sopa de Abóbora e Feijão verde	Creme de Cenoura	Sopa de Nabiças
Prato	Massa lacinhos com frango estufado em cru, cenoura e ervilhas	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde salteado .	Empadão de Arroz com carne picada e salada.	Massa de Peixe.	Lombo assado com batatas e alface.
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga	logurte sólido+ Fruta + Bolacha	Leite com cereais cheerios	Fruta e pão de mistura com queijo ou manteiga	logurte sólido+ Pão de mistura com fiambre.
Alergénios	1; 2	1; 2; 3	1; 2; 4; 5	1; 2; 3	1; 2

Nutricionista: Dra. Ana Carromeu

Lista de Alergénios: 1- Cereais (contém Glúten); 2 – Leite e produtos à base de leite; 3- Peixes e produtos à base de peixe; 4 – Ovos e produtos à base de ovos; 5 – Frutos de casca rija e Frutos secos

Fonte: Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de Outubro



Pré-Escolar "Voar Mais Alto"
Associação Baptista Shalom
Quinta da Amizade
NIPC 504 643 355
Tel: 265 720 380

ASSOCIAÇÃO BAPTISTA SHALOM
Certificada nº 504 643 355
Rua Magalhães do Espírito, 7
1100-012 Lisboa

ASSOCIAÇÃO BAPTISTA SHALOM
Certificada nº 504 643 355
Rua Moirinho do Frade, 7
2910 - 616 Setúbal



Creche "Voar Mais Alto"
Associação Baptista Shalom
Quinta da Amizade
NIPC: 504 643 355
Tel: 265 720 380



Pré-Escolar "Voar Mais Alto"
Associação Baptista Shalom
Quinta da Amizade
NIPC 504 643 355
Tel: 265 720 380

NOTAS

Ementa sujeita a alterações pontuais.

Os legumes, carne ou pescados poderão ser alterados, mediante disponibilidade do mercado.

São utilizadas frutas e legumes da época.