SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE OEIRAS

Ementa de Inverno 2024/25

3 aos 5 Anos e Funcionárias – 6ª semana

CUMPRE COM HACCP AS NORMAS

2ª feira	**SOPA**	Creme de legumes
	PRATO	Ensopado de peru c/batata e legumes
	SOBREM	Fruta da época
	LANCHE	Leite c/ cereais ou pão c/manteiga em alternativa
	Dietas	
	PRATO	Peru c/batata e legumes
	LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

3ª feira	**SOPA**	Puré de ervilhas
	PRATO	Massinha de salmão c/molho de tomate, brócolos e hortelã
	SOBREM	Fruta da época
	LANCHE	logurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
	Dietas	
	PRATO	Salmão c/massa e legumes
	LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

4ª feira	**SOPA**	Creme de Alface
	PRATO	Chili (arroz e feijão) c/couve flor
	SOBREM	Fruta da época
	LANCHE	Leite c/ ou s/chocolate e pão c/queijo ou pão c/manteiga em alternativa
	Dietas	
	PRATO	Frango c/arroz e legumes
	LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

5ª feira	**SOPA**	Mecedónia
	PRATO	Pescada cozida c/batata, ovo e legumes
	SOBREM	Mousse de gelatina c/leite ou fruta em alternativa
	LANCHE	logurte e pão c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
	Dietas	
	PRATO	Pescada c/batata e legumes
	LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

6ª feira	**SOPA**	Creme de cenoura
	PRATO	Rolo de carne recheado c/legumes e massa linguini
	SOBREM	Salada de frutas
	LANCHE	Leite c/ou s/chocolate e torrada c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
	Dietas	
	PRATO	Hambúrguer c/massa e legumes
	LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga