ALMOÇO CRECHE (1 ano)

COLÉGIO NOSSA SRª DE LOURDES

02 - 06 NOV	Daniela Pimentel, Nutricionista, C.P.: 2934N
2ª FEIRA	**Sopa:** Creme de abóbora e cenoura com feijão-verde* **Prato do dia:** Jardineira de vitela com hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de banana e aveia fina
3ª FEIRA	**Sopa:** Couve galega* **Prato do dia:** Arroz de frango com hortícolas** **Sobremesa**: Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água
4ª FEIRA	**Sopa:** Courgette e couve branca* **Prato do dia:** Pescada estufada com arroz de tomate e hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de iogurte com aveia
5ª FEIRA	**Sopa:** Feijão branco com repolho* **Prato do dia:** Massa de aves com hortícolas** **Sobremesa**: Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água
6ª FEIRA	**Sopa:** Creme de cenoura com cebola* **Prato do dia:** Empadão de peixes (salmão e pescada) e cenoura **Sobremesa**: Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de laranja com cenoura cozida

*Hortícolas crus e/ou cozinhados - alface, agrião, beringela, espargos, beterraba, brócolos, cenoura, couve branca, couve de bruxelas, couve-flor, couve lombarda, couve galega, repolho, couve roxa, penca, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate.
**Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre ameixa, ananás, banana, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pera, pêssego e uva tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da sobremesa no mesmo dia.
NOTA: Todas as refeições são acompanhadas por pão e água.

Alergénios- A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.

ALMOÇO CRECHE (1 ano)

COLÉGIO NOSSA SRª DE LOURDES

09 - 13 NOV	Daniela Pimentel, Nutricionista, C.P.: 2934N
2ª FEIRA	**Sopa:** Grão-de-bico com couve lombarda* **Prato do dia:** Massa à lavrador **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de laranja com cenoura cozida
3ª FEIRA	**Sopa:** Creme de abóbora, chuchu e lentilhas* **Prato do dia:** Pescada estufada com batata e ervilhas **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água
4ª FEIRA	**Sopa:** Creme de castanhas e cenoura* **Prato do dia:** Almôndegas de aves com massa cotovelinhos e hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de pêra com sementes
5ª FEIRA	**Sopa:** Alface e feijão-branco* **Prato do dia:** Estufado de vitela (ervilhas, cenoura) com puré de couve-flor e batata **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água
6ª FEIRA	**Sopa:** Couve portuguesa e grão-de-bico* **Prato do dia:** Bolonhesa de salmão com cenoura **Sobremesa**: Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de aveia

*Hortícolas crus e/ou cozinhados - alface, agrião, beringela, espargos, beterraba, brócolos, cenoura, couve branca, couve de bruxelas, couve-flor, couve lombarda, couve galega, repolho, couve roxa, penca, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate.
**Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre ameixa, ananás, banana, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pera, pêssego e uva tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da sobremesa no mesmo dia.
NOTA: Todas as refeições são acompanhadas por pão e água.

Alergénios- A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.

ALMOÇO CRECHE (1 ano)

COLÉGIO NOSSA SRª DE LOURDES

16 - 20 NOV

Daniela Pimentel, Nutricionista, C.P.: 2934N

2ª FEIRA	**Sopa:** Creme de abóbora e feijão-branco* **Prato do dia:** Rancho à Portuguesa **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água
3ª FEIRA	**Sopa:** Alho-francês e cenoura* **Prato do dia:** Frango cozido com batata e hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de laranja com cenoura cozida
4ª FEIRA	**Sopa:** Creme de grão-de-bico e repolho* **Prato do dia:** Arroz de tamboril com hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde:** Papa de aveia
5ª FEIRA	**Sopa:** Couve-flor e chuchu* **Prato do dia:** Peru guisado com milho, batata cozida e hortícolas** **Sobremesa**: Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água
6ª FEIRA	**Sopa**: Courgette e abóbora* **Prato do dia:** Esparguete de cavala (do atlântico) com tomate **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de maçã, pêra e banana com sementes

*Hortícolas crus e/ou cozinhados - alface, agrião, beringela, espargos, beterraba, brócolos, cenoura, couve branca, couve de bruxelas, couve-flor, couve lombarda, couve galega, repolho, couve roxa, penca, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate.
**Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre ameixa, ananás, banana, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pera, pêssego e uva tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da sobremesa no mesmo dia.
NOTA: Todas as refeições são acompanhadas por pão e água.

Alergénios- A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.

ALMOÇO CRECHE (1 ano)

COLÉGIO NOSSA SRª DE LOURDES

23-27 NOV

Daniela Pimentel, Nutricionista, C.P.: 2934N

2ª FEIRA	**Sopa:** Creme de cenoura* **Prato do dia:** Empadão de carne de vaca **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água
3ª FEIRA	**Sopa:** Juliana* **Prato do dia:** Pescada estufada com arroz primaveril e hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de aveia
4ª FEIRA	**Sopa:** Repolho* **Prato do dia:** Massa de peru com hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água
5ª FEIRA	**Sopa:** Alface e cebola* **Prato do dia:** Frango com arroz e hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de laranja com cenoura cozida
6ª FEIRA	**Sopa:** Abóbora e feijão* **Prato do dia:** Pescada no forno com arroz de feijão e hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água

*Hortícolas crus e/ou cozinhados - alface, agrião, beringela, espargos, beterraba, brócolos, cenoura, couve branca, couve de bruxelas, couve-flor, couve lombarda, couve galega, repolho, couve roxa, penca, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate.
**Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre ameixa, ananás, banana, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pera, pêssego e uva tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da sobremesa no mesmo dia.
NOTA: Todas as refeições são acompanhadas por pão e água.

Alergénios- A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.

ALMOÇO CRECHE (1 ano)

COLÉGIO NOSSA SRª DE LOURDES

30 NOV - 04 DEZ

Daniela Pimentel, Nutricionista, C.P.: 2934N

2ª FEIRA	**Sopa:** Alho-francês e abóbora* **Prato do dia:** Massa à bolonhesa de vaca com hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de banana e aveia fina
3ª FEIRA	**ENCERRADO**
4ª FEIRA	**Sopa:** Creme de abóbora* **Prato do dia:** Frango estufado com arroz e hortícolas** **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água
5ª FEIRA	**Sopa:** Feijão branco com repolho* **Prato do dia:** Massa com pescada, ervilhas e cenoura **Sobremesa:** Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa de laranja com cenoura cozida
6ª FEIRA	**Sopa:** Feijão-verde e abóbora* **Prato do dia:** Farinha de pau de frango com hortícolas* **Sobremesa**: Peça de fruta*** **Merenda da tarde**: Papa láctea de cereais natural sem açúcar feita com água

*Hortícolas crus e/ou cozinhados - alface, agrião, beringela, espargos, beterraba, brócolos, cenoura, couve branca, couve de bruxelas, couve-flor, couve lombarda, couve galega, repolho, couve roxa, penca, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate.
**Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre ameixa, ananás, banana, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pera, pêssego e uva tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da sobremesa no mesmo dia.
NOTA: Todas as refeições são acompanhadas por pão e água.

Alergénios- A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos.Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.