



EMENTA CRECHE

Semana de 05 a 09 de junho 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana	
		Prato	Coxas de frango estufadas com massa esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3}	Massa à bolonhesa com salada de alface e tomate ^{1,3}				
		Sobremesa	Melão	Melão				
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Melancia + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	Melancia + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Salada de pescada com feijão-frade, batata, ovo e cenoura ^{3,4}	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo e cenoura ^{3,4}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUARTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã	
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de pepino	Arroz de Pato ao natural com salada de pepino				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				

FERIADO

SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora e Alface	Creme de Abóbora e Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Vitela estufada com cenoura, ervilhas e arroz branco	Vitela estufada com cenoura, ervilhas e arroz branco			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CRECHE

Semana de 12 a 16 de junho 2023

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3}	Pera
		Prato	Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e penca ⁴	Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e penca ⁴			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Jardineira de peru com salada de pepino	Jardineira de peru com salada de pepino			
		Sobremesa	Melão	Melão			
QUARTA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Filetes de Pescada assados ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface ⁴	Filetes de Pescada à Rosa do Adro com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4}			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}	Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
SEXTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Cação grelhado com batata cozida e cenoura raspada e salada de tomate ⁴	Cação grelhado com batata cozida e cenoura raspada e salada de tomate ⁴			
		Sobremesa	Uvas	Uvas			

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CRECHE

Semana de 19 a 23 de junho 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Arroz de frango simples com salada de alface e tomate	Arroz de frango com salada de alface e tomate			
		Sobremesa	Uvas	Uvas			
TERÇA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora, Cenoura e Curgete	Creme de Abóbora, Cenoura e Curgete	Melão + ½ Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7}	Melão + ½ Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Caldeirada de Raia com salada de pepino ⁴	Caldeirada de Raia com salada de pepino ⁴			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Salda de Fruta + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Salada de Fruta+ ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Peru estufado ao natural com arroz branco, feijão-preto e salada de pepino	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de pepino			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
QUINTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Feijão-verde	Creme de Feijão-verde	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Dourada assada com batata assada e cenoura raspada ⁴	Empadão de atum com cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}			
		Sobremesa	Pera	Pera			
SEXTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Coxas de Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹	Coxas de Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹			
		Sobremesa	Banana	Banana			

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N