

EMENTA CRECHE

Semana de 06 a 10 de novembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	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 Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Pera	
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}	Vitela estufada com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e repolho ^{1,3}				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Brócolos	Creme de Brócolos	Maçã + ½ Pão saloio simples ¹	Maçã + ½ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Cação grelhado com arroz de tomate e salada de alface ⁴	Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}				
		Sobremesa	Banana	Banana				
QUARTA	Pera	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Estufado simples de frango com batata, cenoura e salada de pepino	Estufado simples de frango com batata, cenoura e salada de pepino				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Massada simples de pescada com cenoura, pimentos e feijão-verde ^{1,3,4}	Macarrão com atum e ervilhas no forno e salada de tomate ^{1,3,4,7}				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Curgete, Abóbora e Couve-flor	Creme de Curgete, Abóbora e Couve-flor	Laranja + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Bife de peru grelhado c/ arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)	Bife de peru grelhado c/ arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)				
		Sobremesa	Pera	Pera				

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 13 a 17 de novembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Raia estufada ao natural com batata estufada e brócolos cozidos ⁴	Raia à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴				
		Sobremesa	Melão	Melão				
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Uvas + ½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Uvas + ½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Massa simples de Frango com cenoura e repolho ^{1,3}	Massa de Frango com cenoura, grão-de-bico e repolho ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho com feijão-manteiga	Sopa de Repolho com feijão-manteiga	1 logurte Sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ^{1,7}	1 logurte Sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana	
		Prato	Pescada cozida com todos (batata, pescada cenoura e feijão-verde) ⁴	Pescada cozida com todos (batata, pescada, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Pera	
		Prato	Estufado simples de peru com cenoura, arroz branco e salada de tomate	Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Peixe-espada assado ao natural com batata assada, cenoura e penca cozida ⁴	Peixe-espada assado no forno com batata assada, cenoura e penca cozida ⁴				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				

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 20 a 24 de novembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda	Melão + ½ Pão saloio simples ¹	Melão + ½ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Coxas de Frango assada ao natural com arroz de cenoura e salada de tomate	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate ¹				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
TERÇA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Chuchu	Creme de Abóbora, Curgete e Chuchu	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Banana	
		Prato	Caldeirada de Cação com salada de alface e cenoura raspada ⁴	Caldeirada de Cação com salada de alface e cenoura raspada ⁴				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Penca com Feijão-branco	Sopa de Penca com Feijão-branco	Pera + ½ Pão Saloio simples ¹	Pera + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e salada de pepino ^{1,3}	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e salada de pepino ^{1,3}				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Pera	
		Prato	Pescada grelhada com arroz de tomate e penca ⁴	Pescada grelhada com arroz de tomate e penca ⁴				
		Sobremesa	Melão	Melão				
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio com queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Peru estufado ao natural com batata, cenoura e feijão-verde	Jardineira de Peru com salada de tomate				
		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.

EMENTA CRECHE

Semana de 27 de novembro a 01 de dezembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana	
		Prato	Massa simples de Raia com Cenoura e salada de tomate ^{1,3,4}	Massa simples de Salmão com Cenoura e salada de tomate ^{1,3,4}				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Cação grelhado com batata e feijão-verde cozido ⁴	Cação grelhado com batata, ovo e feijão-verde cozido ^{3,4}				
		Sobremesa	Melão	Melão				
QUARTA	Pera	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Salada de Fruta + ½ Pão saloio simples ¹	Salada de Fruta + ½ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Frango estufado ao natural c/ arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)	Frango estufado c/ arroz branco e juliana de legumes (repolho e cenoura)				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Arroz simples de Peixe com cenoura e feijão-verde ⁴	Arroz simples de Peixe com cenoura e feijão-verde ⁴				
		Sobremesa	Banana	Banana				

FERIADO

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