

EMENTA CRECHE

Semana de 04 a 08 de setembro 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	Creme de Couve-lombarda	Creme de Couve-lombarda	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	Cação grelhado com arroz de legumes (cenoura, feijão-verde e brócolos) ⁴	Cação grelhado com arroz de legumes (cenoura, feijão-verde e brócolos) ⁴				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Repolho	Creme de Repolho	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Estufado simples de frango com curgete, alho-francês e massa esparguete ^{1,3}	Estufado simples de frango com curgete, alho-francês e massa esparguete ^{1,3}				
		Sobremesa	Banana	Banana				
QUARTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface e Couve-flor	Creme de Alface e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Pera	
		Prato	Dourada grelhada com batata cozida e feijão-verde ⁴	Dourada grelhada com batata cozida, ovo e feijão-verde ^{3,4}				
		Sobremesa	Melão	Melão				
QUINTA	Banana	Sopa	Creme de Feijão-verde	Creme de Feijão-verde	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Estufado simples de peru com cenoura, repolho e arroz branco	Estufado simples de peru com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
SEXTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Chuchu e Cenoura	Creme de Chuchu e Cenoura	Banana + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Pescada assada no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴	Pescada assada no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴				
		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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 11 a 15 de setembro 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 Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Maçã
		Prato	Bife de Peru grelhado com arroz de brócolos e cenoura	Bife de Peru grelhado com arroz de brócolos e cenoura			
		Sobremesa	Pera	Pera			
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Couve Lombarda	Sopa de Couve Lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface ⁴	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface ⁴			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
QUARTA	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	Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e feijão-verde ^{1,3}	Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e feijão-verde ^{1,3}			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
QUINTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Curgete, Chuchu e Couve-flor	Creme de Curgete, Chuchu e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Raia assada ao natural com arroz de tomate e repolho ⁴	Raia assada ao natural com arroz de tomate e repolho ⁴			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			
SEXTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora e Cenoura	Creme de Abóbora e Cenoura	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Frango estufado ao natural com batata estufada e brócolos	Frango estufado ao natural com batata estufada e brócolos			
		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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 18 a 22 de setembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Brócolos	Creme de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Massada de peixe com cenoura e feijão-verde ^{1,3,4}	Massa de salmão ao natural com cenoura e espinafres ^{1,3,4}				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
TERÇA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Pera	
		Prato	Frango estufado ao natural com cenoura, arroz branco e salada de alface	Feijoada de Frango ao natural com arroz branco e salada de alface				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	Maçã	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Filetes de Pescada no forno com batata assada e repolho cozido ⁴	Filetes de Pescada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino ⁴				
		Sobremesa	Melancia	Melancia				
QUINTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio simples ¹	Panquecas de Laranja ^{1,3,7} + 1 logurte sólido de aromas ⁷	Maçã	
		Prato	Arroz de Pato ao natural com legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura Baby)	Arroz de Pato ao natural com legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura Baby)				
		Sobremesa	Banana	Banana				
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho com Feijão-manteiga	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + Tosta Mista ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Cação estufado ao natural com batata estufada e salada de alface ⁴	Cação estufado ao natural com batata estufada e salada de alface 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CRECHE

Semana de 25 a 29 de setembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Laranja + ½ Pão Saloio simples ¹	Laranja + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Vitela estufada ao natural com cenoura, arroz branco e couve lombarda	Vitela estufada ao natural com ervilhas, cenoura, arroz branco e couve lombarda				
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba ^{1,3,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Pescada cozida com batata e feijão-verde ⁴	Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde ^{3,4}				
		Sobremesa	Melancia	Melancia				
QUARTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora	Creme de Abóbora	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Massa de frango ao natural com cenoura, alho-francês e curgete ^{1,3}	Massa de frango ao natural com cenoura, alho-francês, beringela e curgete ^{1,3}				
		Sobremesa	Banana	Banana				
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Melancia + ½ Pão Saloio Simples ¹	Melancia + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Dourada no forno com arroz de tomate e salada de pepino ⁴	Dourada no forno com arroz de tomate e salada de pepino ⁴				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
SEXTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Chuchu, Cenoura e Curgete	Creme de Chuchu, Cenoura 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}	Banana	
		Prato	Peru assado ao natural com batata assada e salada de tomate	Peru assado ao natural com batata assada e salada de tomate				
		Sobremesa	Melão	Melão				

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