



# EMENTA

• *Semana 01 a 05 de Abril de 2019*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>	½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época	½ Pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
	<b>Tarde</b>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	1 Peça de fruta da época
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres	Sopa de penca	Sopa de grelos	Sopa de couve-flor	Creme de cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Peru estufado c/ feijão preto, arroz branco e couve roxa	Cação assado no forno com batata assada e cenoura baby <sup>4</sup>	Massa à carbonara com salada de alface e cebola <sup>1,3,6,7</sup>	Bife de frango grelhado c/ arroz colorido (cenoura, milho, ervilhas) e salada de tomate	Pescada cozida com todos (Pescada, batata, ovo e feijão-verde) <sup>3,4</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Estufado simples de peru c/ arroz branco e couve roxa	Cação assado ao natural com batata assada e cenoura baby <sup>4</sup>	Massa simples de frango com cenoura e salada de alface <sup>1,3</sup>	Bife de frango grelhado c/ arroz colorido (cenoura, milho, ervilhas) e salada de tomate	Pescada cozida com todos (Pescada, batata e feijão-verde) <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,10,12</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	Leite MG simples <sup>7</sup> + 1 pão c/fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite MG simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>
	<b>Creche</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

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

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**



# EMENTA

• *Semana 08 a 12 de Abril de 2019*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b> 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	½ Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época
	<b>Tarde</b> 1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,1</sup>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> Sopa glória	Sopa de repolho e feijão	Creme de abóbora	Sopa de couve lombarda	Sopa de brócolos
	<b>Prato Geral</b> Empadão de atum c/ cenoura raspada <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>	Almondegas com massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	Filetes de pescada fritos com salada russa <sup>1,3,4</sup>	Frango à rosa do adro com arroz de cenoura e salada de pepino <sup>1</sup>	Arroz de lulas com salada de tomate <sup>14</sup>
	<b>Prato Creche</b> Empadão de peixe com cenoura raspada <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>	Estufado simples de vitela com massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	Filetes de pescada grelhados com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de pepino	Arroz de peixe com salada de tomate <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b> Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Salame de chocolate <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b> Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 6 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,1</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>
	<b>Creche</b> Farinha Láctea <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Farinha Láctea <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

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

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**



# EMENTA

• *Semana 15 a 19 de Abril de 2019*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<i>Reforço</i>	<b>Manhã</b>	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
	<b>Tarde</b>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	
<i>Almoço</i>	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho	Sopa da Horta	Sopa de grelos	Creme de cenoura	
	<b>Prato Geral</b>	Massa de frango com grão-de-bico, salada de alface e cebola <sup>1,3</sup>	Pescada assada com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>4</sup>	Fêvera grelhada c/ batata cozida e brócolos cozidos	Bacalhau frito com arroz de feijão vermelho e penca <sup>1,4</sup>	
	<b>Prato Creche</b>	Estufado simples de frango com massa e salada de alface <sup>1,3</sup>	Assado simples de pescada c/ arroz de cenoura e salada de tomate <sup>4</sup>	Fêvera grelhada c/ batata cozida e brócolos cozidos	Solha no forno com arroz de tomate e penca <sup>4</sup>	<b>Feriado</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de laranja <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	
<i>Lanche</i>	<b>Geral</b>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	
	<b>Creche</b>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	Farinha Láctea <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

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

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**



# EMENTA

• Semana 22 a 26 de Abril de 2019

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<i>Reforço</i>	<b>Manhã</b>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época		
	<b>Tarde</b>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>		
<i>Almoço</i>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve-flor	Creme de ervilhas		
	<b>Prato Geral</b>	Caldeirada de raia com salada de alface <sup>4</sup>	Lasanha de carne com salada de tomate <sup>1,3,7</sup>	Coelho estufado com cenoura, batata e couve Bruxelas		
	<b>Prato Creche</b>	Caldeirada de raia com salada de alface <sup>4</sup>	Massa simples de peru com salada de tomate <sup>1,3</sup>	Estufado simples de coelho com batata e cenoura estufada		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época/ Bolo de xadrez <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época		
<i>Lanche</i>	<b>Geral</b>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão c/ manteiga <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>		
	<b>Creche</b>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão c/ manteiga <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>		

**Feriado**

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

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

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**



# EMENTA

• *Semana 29 de Abril a 03 de Maio de 2019*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>	½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	½ Pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época
	<b>Tarde</b>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa juliana	Sopa de penca e feijão branco	Sopa de espinafres	Sopa de alho-francês	Creme de abóbora e brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e grelos <sup>1,3,4</sup>	Vitela estufada com cenoura, massa espiral e salada de tomate <sup>1,3</sup>	Folhado de peixe com salada de alface e cebola <sup>1,3,4,7</sup>	Peru assado no forno com arroz branco e couve roxa	Salada de atum com feijão-frade, cenoura, ovo e batata <sup>3,4</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Pescada grelhada com arroz de tomate e repolho <sup>4</sup>	Estufado simples de vitela com cenoura, massa espiral e salada de tomate <sup>1,3</sup>	Solha grelhada com batata cozida e salada de alface <sup>4</sup>	Assado simples de peru com arroz branco e cenoura raspada	Salada de peixe com feijão-frade, cenoura, ovo e batata <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão c/ manteiga <sup>1,6,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	Leite MG simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>
	<b>Creche</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão c/ manteiga <sup>1,6,7</sup>	Farinha Láctea <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

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

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**