



EMENTA

• *Semana 03 a 07 de Agosto de 2020*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<i>Reforç</i>	Manhã	1 Peça de fruta da época	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
	Tarde	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de repolho e feijão-manteiga	Creme de cenoura	Sopa de grelos	Sopa Juliana	Sopa de feijão-verde
	Prato Geral	Esparguete à carbonara com salada de alface e tomate ^{1,3,6,7}	Tentáculos de pota à lagareiro com batata à murro e feijão-verde ¹⁴	Costeleta grelhada com arroz de cenoura e salada de pepino	Filetes de pescada com salada russa e couve roxa ^{1,3,4}	Arroz de pato com salada de tomate ^{1,6,7}
	Prato Creche	Vitela estufada ao natural com massa esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3}	Cação assado no forno com batata assada e feijão-verde ⁴	Costeleta grelhada com arroz de cenoura e salada de pepino	Pescada assada no forno com batata e cenoura cozida ⁴	Arroz de pato simples com salada de tomate
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

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.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações

• *Semana 10 a 14 de Agosto de 2020*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Reforç	Manhã	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
	Tarde	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época
Almoço	Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde	Sopa de penca	Sopa de brócolos	Sopa de espinafres	Sopa de repolho e feijão-branco
	Prato Geral	Pescada à zé do pipo e brócolos ^{3,4,6,7,8,9,12}	Bife de frango panado com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,3}	Salada de bacalhau com feijão-frade, ovo, batata e molho verde ^{3,4,12}	Peru assado no forno com arroz branco e salada de tomate	Lulas estufadas com batata estufada e salada de alface e cenoura raspada ¹⁴
	Prato Creche	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos ⁴	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,3}	Salada de peixe com ovo, batata e cenoura ^{3,4}	Peru assado ao natural com arroz branco e salada de tomate	Raia estufada com batata e salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Tarte gelada de bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}	Fruta crua da época	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

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.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações