



EMENTA

• *Semana 02 a 06 de Dezembro 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>	Manhã	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época
	Tarde	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
<i>Almoço</i>	Sopa	Creme de cenoura	Sopa de penca e feijão branco	Sopa de couve-flor	Sopa de grelos	Sopa Juliana
	Prato Geral	Cação grelhado com arroz de ervilhas e salada de tomate ⁴	Massa à bolonhesa com salada de alface ^{1,3}	Empadão de atum com espinafres ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Peru estufado com feijão preto, arroz branco e couve roxa	Bacalhau à Brás com salada de pepino ^{3,4}
	Prato Creche	Cação grelhado com arroz de ervilhas e salada de tomate ⁴	Vitela estufada ao natural com massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	Empadão de peixe com cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Peru estufado ao natural com arroz branco e couve roxa	Pescada cozida com batata e salada de pepino ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de laranja ^{1,3,7}	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 queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG simples ⁷ + 1 pão c/manteiga ^{1,7}	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}
	Creche	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}	Leite MG simples ⁷ + ½ pão c/manteiga ^{1,7}	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}

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 09 a 13 de Dezembro de 2019*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
Reforço	Manhã	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
	Tarde	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
Almoço	Sopa	Sopa de repolho	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor	Sopa de brócolos	Creme de cenoura
	Prato Geral	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e brócolos) ^{3,4}	Peru assado no forno com batata assada, cenoura baby e feijão-verde	Arroz de lulas com salada de alface e cebola ¹⁴	Massa de frango com grão-de-bico, cenoura e penca ^{1,3}	Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro e salada de tomate ¹⁴
	Prato Creche	Pescada cozida com todos (pescada, batata e brócolos) ⁴	Peru assado ao natural com arroz branco cenoura baby	Arroz de peixe com salada de alface ⁴	Massa de frango com cenoura e penca ^{1,3}	Raia estufada com batata e salada de tomate ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta laminada/Sonhos ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG simples ⁷ + 1 pão c/ fiambre ^{1,6,7}
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG simples ⁷ + ½ pão c/fiambre ^{1,6,7}

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

A 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,

⁹A ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações



EMENTA

• *Semana 16 a 20 de Dezembro de 2019*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
Reforço	Manhã	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época
Almoço	Sopa	Sopa de repolho e feijão manteiga	Sopa de couve-flor	Sopa curgete e alho-francês	Sopa de penca	Creme de feijão-verde
	Prato Geral	Fêveras grelhadas com batatas cozidas e feijão-verde	Sardinhas fritas com arroz de feijão vermelho e penca ^{1,4}	Lasanha vegetariana ^{1,3,7}	Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹	Bacalhau à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴
	Prato Creche	Fêveras grelhadas com batatas cozidas e feijão-verde	Solha grelhada com arroz de tomate e penca ⁴	Massada de peixe com cenoura e salada de alface ^{1,3,4}	Frango assado ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate	Pescada estufada ao natural com batata estufada e cenoura raspada ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Mousse de chocolate ^{1,3,7}	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples 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



EMENTA

• *Semana 23 a 27 de Dezembro 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>	Manhã	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}				1 Peça de fruta da época
	Tarde	1 Peça de fruta da época				1 Iogurte líquido de aromas ⁷
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de brócolos				Sopa de espinafres
	Prato Geral	Esparguete à carbonara com salada de alface e cebola ^{1,3,6,7}				Pescada grelhada com arroz colorido e salada de tomate ⁴
	Prato Creche	Peru estufado ao natural com massa espiral, cenoura e salada de alface ^{1,3}				Pescada grelhada com arroz de cenoura e salada de tomate ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época				Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão c/ queijo ^{1,7}				1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão c/ queijo ^{1,7}				1 Peça de fruta da época + 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

EMENTA

• *Semana 30 de Dezembro a 03 de Janeiro de 2020*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<i>Reforço</i>	Manhã	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}			½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
	Tarde	1 Iogurte líquido de aromas ⁷			1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de grelos			Creme de cenoura e abóbora	Sopa de couve lombarda
	Prato Geral	Jardineira de vitela com salada de tomate			Pescada à zé do pipo e brócolos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Bife de frango panado com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3}
	Prato Creche	Estufado simples de vitela com batata, cenoura, ervilhas e salada de tomate			Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos ⁴	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface
	Sobremesa	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 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}			1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples 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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações