



EMENTA

Semana 05 a 11 de Abril de 2021

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<i>Refeição</i>	Manhã	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	
	Tarde	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	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	
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de penca	Creme de cenoura e alho-francês	Sopa de Repolho	Creme de abóbora e feijão-verde	Sopa de brócolos	Sopa de Nabiças c/ feijão branco
	Prato Geral	Chili de carne com arroz e salada de alface e cenoura raspada	Pescada assada no forno com batata assada e feijão-verde ⁴	Frango estufado c/ massa espiral, ervilhas e couve roxa ^{1,3}	Bacalhau à Brás c/ salada de tomate ^{3,4}	Coelho estufado com cenoura, batata e couve-bruxelas	Arroz de pota c/ salada de pepino ¹⁴
	Prato Creche	Vitela estufada ao natural c/cenoura, arroz branco e salada de alface	Pescada assada ao natural com batata assada e feijão-verde ⁴	Frango estufado ao natural c/ massa espiral, ervilhas e salada de alface ^{1,3}	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida e salada de tomate ⁴	Coelho estufado ao natural c/ cenoura, batata e salada de pepino	Lombo de porco assado no forno com batata assada e brócolos
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}	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 manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	
	Creche	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão c/manteiga ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Farinha láctea ^{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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Nota: Por motivos imprevistos, a ementa apresentada poderá sofrer alterações



EMENTA

Semana 12 a 18 de Abril de 2021

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>	
<i>Reforço</i>	Manhã	1 Peça de fruta da época	½ Pão com queijo ^{1,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}		
	Tarde	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	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	Sopa de Alho-francês e curgete	Sopa de Brócolos	Sopa de Grelhos	Creme de cenoura e alho-francês	Sopa de Penca	Sopa de Nabos
	Prato Geral	Pescada cozida c/todos (batata, ovo e feijão-verde) ^{3,4}	Frango estufado c/ massa espiral, cenoura e salada de alface ^{1,3}	Salmão grelhado c/ puré de batata e juliana de legumes (repolho e cenoura) ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Almôndegas c/ esparguete e salada de alface e couve roxa ^{1,3}	Ovos escalfados com arroz de ervilhas e salada de pepino ³	Lulas estufadas c/ batata estufada e salada de alface e cebola ¹⁴	Peru assado no forno c/ arroz de cenoura e salada de tomate
	Prato Creche	Pescada cozida c/todos (batata, ovo e feijão-verde) ^{3,4}	Frango estufado ao natural c/ massa espiral, cenoura, e salada de alface ^{1,3}	Cação grelhado com puré de batata e juliana de legumes (repolho e cenoura) ⁴	Vitela estufada ao natural c/ massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	Solha grelhada c/ arroz de ervilhas e salada de pepino ⁴		
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de Xadrez ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,3,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}		
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão c/manteiga ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com fiambre ^{1,6,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão com queijo ^{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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Nota: Por motivos imprevistos, a ementa apresentada poderá sofrer alterações



EMENTA

Semana 19 a 25 de Abril de 2021

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
Reforço	Manhã	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte Líquido de aromas 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 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa Juliana	Sopa de Espinafres	Sopa de couve-flor e alho-francês	Creme de Cenoura	Sopa de Brócolos	Sopa de Repolho c/ Feijão branco
	Prato Geral	Fevera grelhada c/ batata cozida e brócolos	Rissoles de peixe fritos com arroz de feijão vermelho e penca ^{1,3,4,7}	Tiras de peru com c/ massa esparguete, cogumelos e salada de pepino ^{1,3}	Bacalhau à espanhola com salada de alface e couve roxa ⁴	Frango à kiev com arroz de cenoura e salada de tomate ¹	Cação grelhado c/ arroz de ervilhas de quebrar e salada de pepino ⁴
	Prato Creche	Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos	Arroz de peixe com cenoura e salada de alface ⁴	Tiras de peru com c/ massa esparguete, cogumelos e salada de pepino ^{1,3}	Pescada estufada c/ batata e feijão-verde ⁴	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de tomate	Cozido à Portuguesa ^{1,6,7}
	Sobremesa	Fruta crua da época	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 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	
	Creche	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com manteiga ^{1,7}	Farinha láctea ^{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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoços, ¹⁴Moluscos.

Nota: Por motivos imprevistos, a ementa apresentada poderá sofrer alterações



EMENTA

Semana 26 de Abril a 02 de Maio de 2021

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
<i>Refeição</i>	Manhã	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	
	Tarde	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de Grelos	Sopa de Penca	Creme de abóbora e cenoura	Sopa de Brócolos	Creme de Espinafres	Sopa de Feijão-verde Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato Geral	Pescada à zé do pipo c/salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Arroz de pato c/ salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,7}	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida e feijão-verde ⁴	Massa de frango com grão-de-bico, cenoura e repolho ^{1,3}	Caldeirada de raia com salada de pepino ⁴	Arroz de vitela c/ ervilhas e salada de tomate Tentáculos de pota à lagareiro com batata à murro e grelos salteados ¹⁴
	Prato Creche	Pescada assada ao natural c/ batata assada e salada de tomate ⁴	Arroz de pato simples c/ salada de alface e cenoura raspada	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida e feijão-verde ⁴	Massa de frango com cenoura e repolho ^{1,3}	Caldeirada de raia com salada de pepino ⁴	
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Leite-creme ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	Leite MG Simples 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 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	
	Creche	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	

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, ¹³Tremçoos, ¹⁴Moluscos.

Nota: Por motivos imprevistos, a ementa apresentada poderá sofrer alterações