



# EMENTA

Semana 02 a 08 de Agosto de 2021

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	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	1/2 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>		
	<b>Tarde</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup>	1 Peça de fruta da época		
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão-verde	Creme de Abóbora	Sopa de Bróculos	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura, Coração)	Sopa de Espinafres	Sopa de Penca
	<b>Prato Geral</b>	Raia panada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate <sup>1,4</sup>	Massa de frango com cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	Salada de bacalhau com grão-de-bico, ovo, batata, cenoura e molho verde <sup>3,4,12</sup>	Feijoada à cowboy (Vitela, Salsicha, Feijão-branco) com arroz branco e salada de pepino <sup>1,6,7</sup>	Lulas estufadas com batata e salada de alface e couve roxa <sup>14</sup>	Bifanas com arroz de cenoura e salada de tomate	Tentáculos de pota à lagareiro com batata à murro e grelos salteados <sup>14</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Raia panada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate <sup>1,4</sup>	Massa de frango com cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	Salada de peixe com grão-de-bico, ovo, batata e cenoura <sup>3,4</sup>	Vitela estufada com arroz branco e salada de pepino	Pescada estufada com batata e salada de alface e couve roxa <sup>4</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Leite-creme <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão Cereais <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 6 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>		
	<b>Creche</b>	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</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>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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



# EMENTA

Semana 09 a 15 de Agosto 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>
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	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 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>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Bróculos	Creme de couve-flor e cenoura	Sopa de Repolho e feijão-manteiga	Sopa de Espinafres	Sopa de Alho francês	Sopa de Nabos
	<b>Prato Geral</b>	Coelho estufado com cenoura, batata e salada de pepino	Arroz de peixe com ervilhas e salada de tomate <sup>4</sup>	Lasanha de carne com salada de alface e couve roxa <sup>1,3,7</sup>	Pescada cozida com todos(pescada, batata, ovo, cenoura, feijão-verde) <sup>3,4</sup>	Bife de frango panado com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3</sup>	Cação grelhado com arroz de grelos e feijão <sup>4</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Coelho estufado com cenoura, batata e salada de pepino	Arroz de peixe com ervilhas, e salada de tomate <sup>4</sup>	Vitela estufada com massa espiral e salada de alface e couve roxa <sup>1,3</sup>	Pescada cozida com todos(pescada, batata, ovo, cenoura, feijão-verde) <sup>3,4</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,3</sup>	Cozido à Portuguesa <sup>1,6,7</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	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 + 6 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com doce <sup>1</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	
	<b>Creche</b>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1/2 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1/2 pão com doce <sup>1</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>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoos, <sup>14</sup>Moluscos.

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

	<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>	<b>Manhã</b>							
	<b>Tarde</b>							
<i>Almoço</i>	<b>Sopa</b>	Sopa de Bróculos	Creme de Cenoura	Caldo verde <sup>1,3,7</sup>	Sopa de Couve-flor e Courgete	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Grelos	Sopa de Repolho com feijão-vermelho
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete com salmão e espinafres <sup>1,3,4</sup>	Peru estufado com arroz branco, feijão preto e salada de tomate	Peixe-espada assado no forno com batata assada e couve-bruxelas <sup>4</sup>	Frango à kiev com arroz de ervilhas e salada de alface <sup>1</sup>	Pescada à espanhola com cenoura raspada e couve roxa <sup>4</sup>	Arroz de vitela com cenoura e salada de pepino	Bacalhau com broa, batata à murro e bróculos <sup>1,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Rabanadas <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	<b>Geral</b>							
	<b>Creche</b>							

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.

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



# EMENTA

Semana 23 a 29 de Agosto 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>	<b>Manhã</b>							
	<b>Tarde</b>							
<i>Almoço</i>	<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres	Creme de Alho-francês e Abóbora	Sopa de Penca	Creme de Alface	Sopa de Grelas	Sopa de Nabos c/ feijão branco	Sopa de Feijão-verde
	<b>Prato Geral</b>	Massa à lavrador com salada de tomate <sup>1,3,7</sup>	Dourada assada no forno com arroz de cenoura e salada de alface <sup>4</sup>	Franço estufado com ervilhas, batata e salada de pepino	Pataniscas com arroz de feijão vermelho e penca <sup>1,3,4,7</sup>	Fêvera grelhada com batata cozida e juliana de repolho	Arroz de pota com salada de tomate <sup>14</sup>	Pá de porco assado no forno com batata assada e couve-bruxelas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Tarte gelada de bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	<b>Geral</b>							
	<b>Creche</b>							

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.

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



# EMENTA

Semana 30 de Agosto a 05 de Setembro de 2021

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>		3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época			
	<b>Tarde</b>		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 de Grelos	Canja <sup>1,3</sup>	Sopa de Repolho	Creme de Cenoura e Abóbora	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Espinafres	Sopa de Penca
	<b>Prato Geral</b>	Rissóis de peixe com arroz de Bróculos <sup>1,3,4,7</sup>	Jardineira de peru com salada de pepino	Pescada assada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>4</sup>	Almôndegas com massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata, cenoura e molho verde <sup>3,4,12</sup>	Arroz de coelho com salada de pepino	Sardinha assada com batata cozida e feijão-verde <sup>4</sup>
	<b>Prato Creche</b>			Pescada assada ao natural com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>4</sup>	Estufado simples de vitela com massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	Salada de peixe com batata, ovo e cenoura <sup>3,4</sup>		
<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Mousse de chocolate <sup>1,3,7</sup>	
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>		Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>			
	<b>Creche</b>		Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</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.

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