

	<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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
	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	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Brócolos	Sopa de Alho-francês e Curgete	Sopa de Couve-lombarda e cenoura	Sopa de Grelos
	Prato Geral	Pescada à espanhola com couve roxa ⁴	Arroz de frango com cenoura raspada e tomate	Caldeirada de peixe com salada de alface e pepino ⁴	Massa à lavrador ^{1,3,7}	Arroz de pota com salada de pepino ¹⁴	Costeletas grelhadas com batata cozida e brócolos
	Prato Creche	Pescada à espanhola com salada de pepino ⁴	Arroz de frango com cenoura raspada e tomate	Caldeirada de peixe com salada de alface ⁴	Vitela estufada ao natural com cenoura, massa cotovelos e penca ^{1,3}	Arroz de peixe com ervilhas e salada de tomate ⁴	Bacalhau à zé do pipo com salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Mousse de chocolate ^{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 manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 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 fiambre ^{1,6,7}	
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 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 + 1/2 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, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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>	
Reforço	Manhã	½ Pão com queijo ^{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}	1 Peça de fruta da época		
	Tarde	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	1 Iogurte líquido de aromas ⁷		
Almoço	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de couve-flor	Sopa de Repolho e feijão-manteiga	Creme de abóbora	Sopa de Feijão-verde	Caldo Verde ^{1,6,7}	Sopa de Espinafres
	Prato Geral	Frango estufado com cenoura, batata e salada de alface	Raia frita c/ arroz de feijão vermelho e penca ^{1,4}	Peru assado no forno com arroz branco e feijão-verde	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura e molho verde ^{3,4,12}	Massa à bolonhesa com salada de pepino e couve roxa ^{1,3}	Sardinha assada com batata à murro e salada de tomate ⁴	Feijoada à transmontana ^{1,3,7}
	Prato Creche	Frango estufado com cenoura, batata e salada de alface	Raia grelhada com arroz de tomate e penca ⁴	Peru assado ao natural com arroz branco e feijão-verde	Salada de peixe com batata, ovo e cenoura ^{3,4}	Vitela estufada ao natural com massa esparguete e salada de pepino ^{1,3}		
	Sobremesa	Fruta crua da época	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
Lanche	Geral	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 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}		
	Creche	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga ^{1,7}	Farinha láctea ^{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 rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremços, ¹⁴Moluscos.

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>
Reforço	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}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
	Tarde	1 Peça de fruta da época	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	Sopa da Horta	Sopa de Couve lombarda e feijão-vermelho	Sopa de Brócolos	Canja ^{1,3}	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura e Coração)	Sopa de Grelos
	Prato Geral	Salmão com massa e espinafres ^{1,3,4}	Coelho estufado com cenoura, arroz branco e salada de alface	Peixe-espada grelhado com batata cozida e juliana de repolho e cenoura ⁴	Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de tomate	Pesacada à gomes de sá com salada de alface e couve roxa ^{3,4}	Arroz de vitela com ervilhas e salada de pepino
	Prato Creche	Massada de peixe com com brócolos ^{1,3,4}	Coelho estufado com cenoura, arroz branco e salada de alface	Peixe-espada grelhado com batata cozida e juliana de repolho e cenoura ⁴	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de tomate	Pesacada à gomes de sá com salada de alface e cenoura raspada ^{3,4}	Bacalhau com natas e salada de alface e tomate ^{1,4,7}
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de Xadrez ^{1,3,7}	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 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}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com manteiga ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 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

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Reforço	Manhã	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	1/2 pão com queijo ^{1,7}		
	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		
Almoço	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Brócolos	Sopa de Couve-flor e alho-francês	Creme de Alface	Sopa de Repolho e feijão-branco	Sopa de Nabos	Sopa de Penca
	Prato Geral	Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de alface	Filetes de pescada fritos com salada russa e tomate ^{1,3,4,7}	Arroz de pato com salada de alface e cenoura raspada	Empadão de atum c/ espinafres ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Vitela guisada com massa espiral, cenoura, cogumelos e salada de pepino ^{1,3}	Cação grelhado com arroz de feijão vermelho e repolho ⁴	Lombo de porco assado no forno com batata assada e couve-bruxelas
	Prato Creche	Peru estufado com arroz branco e salada de alface	Filetes de pescada grelhados com salada russa (s/maionese) e tomate ^{1,3,4,7}	Arroz de pato simples com salada de alface e cenoura raspada	Empadão de peixe c/ salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Vitela estufada ao natural com massa espiral, cenoura e salada de pepino ^{1,3}		
	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	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}		
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão com queijo ^{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 rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoos, ¹⁴Moluscos.

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