



EMENTA

Semana 04 a 10 de Julho de 2022

	<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 Peça de fruta da época	1 Iogurte sólido 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	
	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}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte sólido de aromas ⁷	
Almoço	Sopa	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Cenoura, Curgete e Couve-flor	Creme de Brócolos	Sopa de Repolho	Sopa de Espinafres
	Prato Geral	Caldeirada de Badejo (cebola, alho, pimentos, tomate e batata) com salada de alface ⁴	Rancho vegetariano (cenoura, coração, curgete e grão-de-bico) ^{1,3}	Pescada assada no forno com arroz de tomate e salada de alface e milho ⁴	Jardineira de frango com salada de pepino	Lasanha de atum com salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,7}	Coelho estufado com cenoura, feijão-verde, arroz branco e salada de tomate
	Prato Creche	Caldeirada de Badejo com brócolos cozidos ⁴	Estufado simples de peru com massa macarronete, cenoura, curgete e coração ^{1,3}	Pescada assada no forno ao natural com arroz de tomate e salada de alface ⁴	Jardineira de frango com salada de pepino	Massada de peixe com cenoura e feijão-verde ^{1,3,4}	Carapau assado no forno com batata assada e salteado de legumes (repolho e brócolos) ⁴
	Sobremesa	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	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais com flakes sem açúcar ^{1,8}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre de peru ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷ + ½ pão com fiambre de peru ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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



EMENTA

Semana 11 a 17 de Julho de 2022

		<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	1/2 pão c/ manteiga ^{1,7}	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 sólido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época		
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de Couve-flor e Alho-francês	Creme de Brócolos	Sopa de Espinafres	Creme de Alface e Abóbora	Sopa de Feijão-verde	Caldo Verde ^{1,6,7}	Sopa de Penca
	Prato Geral	Empadão de frango com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Bacalhau à Brás com salada de alface e milho ^{3,4}	Massa à lavrador com salada de tomate ^{1,3,7}	Feijoada de peixe com arroz branco e salada de pepino ⁴	Coxa de peru assado no forno com batata assada e brócolos cozidos	Arroz de potas com salada de alface e couve-roxa ¹⁴	Pá de porco assado no forno com puré de batata e grelos salteados ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Prato Creche	Empadão de frango com cenoura raspada e salada de tomate ^{3,4,7}	Raia grelhada com arroz de ervilhas e salada de alface ⁴	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos e repolho ^{1,3}	Arroz de peixe com cenoura e feijão-verde ⁴	Coxa de peru assado ao natural com batata assada e brócolos cozidos		
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Mousse de Chocolate ^{3,7}	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 fiambre de peru ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Panquecas de aveia, pêra e canela ^{1,3} + 1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre de peru ^{1,6,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}		
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre de peru ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	Panquecas de aveia, pêra e canela ^{1,3} + 1 Iogurte sólido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com fiambre de peru ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 Pão c/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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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



EMENTA

Semana 18 a 24 de Julho de 2022

	<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>	
Refeição	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}	1/2 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época		
	Tarde	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte sólido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte sólido de aromas ⁷		
Almoço	Sopa	Creme de Abóbora e Cenoura	Sopa de Courgete, couve-flor e feijão-verde	Sopa de Repolho	Sopa de Espinafres	Sopa de Brócolos	Sopa de Penca c/ Feijão-branco	Sopa de Nabos
	Prato Geral	Cação grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate ⁴	Massa à bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura e molho verde ^{3,4,12}	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes salteados (courgete, cenoura e repolho) ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Arroz de vitela com ervilhas, cenoura e salada de pepino	Dourada assada com batata à murro e salada de alface e tomate ⁴
	Prato Creche	Cação grelhado com arroz de brócolos e cenoura ⁴	Estufado simples de vitela com massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	Salada de peixe com batata, cenoura, ovo e salada de pepino ^{3,4}	Estufado simples de peru com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes cozidos (cenoura e repolho) ^{3,4,7}		
	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	Fruta crua da época	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Iogurte líquido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Sumo de Laranja natural + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre de peru ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais corn flakes sem açúcar ^{1,8}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}		
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão com fiambre de peru ^{1,6,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 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.

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



EMENTA

Semana 25 a 31 de Julho de 2022

	<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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte sólido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	
	Tarde	1 Iogurte sólido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Creme de Abóbora e Cenoura	Sopa de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Espinafres	Creme de Alface	Sopa de Brócolos
	Prato Geral	Strogonoff de Frango com massa e salada de alface e tomate ^{1,3,7}	Sardinhas fritas com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4}	Fevera grelhada com batata cozida e Juliana de legumes (repolho e cenoura)	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}	Peru estufado com massa penne, grão-de-bico, cenoura e feijão-verde ^{1,3}	Salmão grelhado em cama de espinafres com puré de batata e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Prato Creche	Estufado simples de frango com massa, e salada de alface e tomate ^{1,3}	Pescada grelhada com arroz de feijão-vermelho e penca ⁴	Fevera grelhada com batata cozida e Juliana de legumes (repolho e cenoura)	Raia assada ao natural com arroz de tomate e salada de pepino ⁴	Estufado simples de peru com massa penne, cenoura e feijão-verde ^{1,3}	Arroz de pato com legumes cozidos (couve-bruxelas e cenoura baby) ^{1,6,7}
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta assada
<i>Lanche</i>	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre de peru ^{1,6,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Panquecas de aveia, banana e canela ^{1,3} + 1 Peça de fruta da época	Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} + 1 Pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre de peru ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão c/manteiga ^{1,7}	Panquecas de aveia, banana e canela ^{1,3} + 1 Peça de fruta da época	Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} + 1/2 Pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão c/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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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