

EMENTA CRECHE

Semana de 03 a 07 de julho 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera	
		Prato	Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de pepino ⁴	Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de pepino ⁴				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Couve lombarda	Sopa de Couve lombarda	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ¹	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Estufado de vitela com batata e salada de alface e tomate	Estufado de vitela com batata e salada de alface e tomate				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora e Curgete	Creme de Abóbora e Curgete	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana	
		Prato	Massa com Salmão, Cenoura e Brócolos ^{1,3,4}	Massa com Salmão, Cenoura e Brócolos ^{1,3,4}				
		Sobremesa	Melão	Melão				
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Laranja + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Batido de Laranja e Cenoura ⁷ + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Bife de Frango grelhado arroz de tomate e salada de alface	Bife de Frango grelhado arroz de tomate e salada de alface				
		Sobremesa	Melancia	Melancia				
SEXTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã	
		Prato	Salada de Pescada com grão-de-bico, batata, ovo, cenoura ^{3,4}	Salada de Pescada com grão-de-bico, batata, ovo, cenoura ^{3,4}				
		Sobremesa	Pera	Pera				

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CRECHE

Semana de 10 a 14 de julho 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Creme de Chuchu, Cenoura e Couve-flor	Creme de Chuchu, Cenoura e Couve-flor	Melão + Panquecas de logurte e Banana ^{1,3,7}	Melão + Panquecas de logurte e Banana ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}	Vitela estufada com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Cação grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate ⁴	Cação grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate ⁴				
		Sobremesa	Melancia	Melancia				
QUARTA	Pera	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana	
		Prato	Estufado simples de frango com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3}	Frango estufado com massa esparguete, cenoura e salada de couve roxa ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Melancia + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	Melancia + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Salada de Peixe-espada com batata, ovo e cenoura ^{3,4}	Salada de Atum com batata, ovo e cenoura ^{3,4}				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
SEXTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã	
		Prato	Peru estufado ao natural com arroz branco, feijão-preto e salada de pepino	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de pepino				
		Sobremesa	Banana	Banana				

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CRECHE

Semana de 17 a 21 de julho 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera	
		Prato	Raia estufada ao natural c/ batata estufada e salada de alface e cenoura raspada ⁴	Raia à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴				
		Sobremesa	Melancia	Melancia				
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Salada de Fruta + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Salada de Fruta + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Frango estufado ao natural com cenoura, arroz branco e salada de pepino	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de pepino ^{1,6,7}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana	
		Prato	Dourada assada ao natural com batata assada e salada de tomate ⁴	Empadão de Atum salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}				
		Sobremesa	Melão	Melão				
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Batido de Melancia e Banana ⁷ + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Estufado simples de vitela c/ massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}	Massa à Bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
SEXTA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Chuchu	Creme de Abóbora, Curgete e Chuchu	Laranja + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Laranja + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Filete de Pescada Grelhado com arroz de feijão-vermelho e penca ⁴	Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4}				
		Sobremesa	Pera	Pera				

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CRECHE

Semana de 24 a 28 de julho 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Alho-francês e Abóbora	Creme de Alho-francês e Abóbora	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Peru estufado ao natural com batata, cenoura e feijão-verde	Jardineira de Peru com salada de couve-roxa			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Laranja + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Batido de Laranja e Banana ⁷ + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Peixe-espada grelhado com arroz de tomate e salada de alface ⁴	Peixe-espada grelhado com arroz de tomate e salada de alface ⁴			
		Sobremesa	Pera	Pera			
QUARTA	Maçã	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Arroz de vitela simples com cenoura e repolho	Arroz de vitela simples com cenoura e repolho			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
QUINTA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda com Feijão-branco	Sopa de Couve-lombarda com Feijão-branco	Melancia + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Melancia + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Massa de Pescada com cenoura e brócolos ^{1,3,4}	Massa de Salmão com cenoura e brócolos ^{1,3,4}			
		Sobremesa	Melão	Melão			
SEXTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e salada de tomate	Coxas de Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de tomate ¹			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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.

EMENTA CRECHE

Semana de 31 de julho a 04 de agosto 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana	
		Prato	Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4}	Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4}				
		Sobremesa	Melancia	Melancia				
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Salada de Fruta + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Salada de Fruta + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Vitela estufada ao natural com cenoura, massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	Almondegas com massa esparguete e salada de alface ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Cenoura, Abóbora e Chuchu	Creme de Cenoura, Abóbora e Chuchu	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Scones com doce de Maçã ^{1,3,7}	Pera	
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido ⁴	Pescada assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido ⁴				
		Sobremesa	Melão	Melão				
QUINTA	Banana	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1, 3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Arroz de Pato ao natural com brócolos cozidos	Arroz de Pato ao natural com brócolos cozidos				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
SEXTA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Melão + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Melão + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Cação estufado ao natural com batata estufada e salada de pepino ⁴	Cação estufado ao natural com batata estufada e salada de pepino ⁴				
		Sobremesa	Pera	Pera				

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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.