



EMENTA

Semana 07 a 13 de Junho 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}		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 Peça de fruta da época	
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de abobora e curgete	Sopa de Couve-flor e Repolho	Creme de Alface	Sopa de Brócolos	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Espinafres
	Prato Geral	Pescada à gomes sá com salada de alface ^{3,4}	Arroz de pato com cenoura raspada ^{1,6,7}	Raia panada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,3,4,7}	Cozido à Portuguesa ^{1,3,7}	Lasanha vegetariana ^{1,3,7}	Bife de peru grelhado com arroz de tomate e salada de pepino e couve roxa
	Prato Creche	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e salada de alface ^{3,4}	Arroz de pato simples com cenoura raspada	Raia assada ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate ⁴		Massa de vitela com cenoura e repolho ^{1,3}	Bacalhau com broa e grelos salteados ^{1,4}
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Pudim de Pão ^{1,3,7}	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 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	
	Creche	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}		1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 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 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 14 a 20 de Junho 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 manteiga ^{1,7}	
	Tarde	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa Juliana	Creme de Abóbora e feijão-verde	Creme de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Sopa de Grelos
	Prato Geral	Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de tomate ¹	Arroz de peixe com ervilhas e salada de couve roxa ⁴	Almôndegas c/ Esparguete e salada de pepino e cenoura raspada ^{1,3}	Tentáculos de pota à lagareiro com batata à murro e brócolos ¹⁴	Peru guisado com batatas, cenoura, cogumelos e salada de alface	Rissoles de peixe fritos com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,3,4}
	Prato Creche	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de tomate	Arroz de peixe com ervilhas e salada de pepino ⁴	Estufado simples de vitela com massa esparguete e cenoura raspada ^{1,3}	Pescada assada no forno com batata assada e brócolos ⁴	Estufado simples de peru com batata e feijão-verde	Pá de porco assada no forno com batata assada e couve-bruxelas
	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
<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 + Cereais ^{1,3,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Pão c/ fiambre ^{1,6,7}	
	Creche	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão com manteiga ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	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 21 a 27 de Junho 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>
Refeição	Manhã	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época		½ Pão com queijo ^{1,7}	
	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	
Almoço	Sopa	Sopa de Penca	Sopa de Brócolos	Creme de Cenoura e Alho-Francês	Caldo verde ^{1,6,7}	Sopa de Repolho e Feijão-manteiga	Sopa de Couve-bruxelas Sopa de Espinafres
	Prato Geral	Massa de salmão com brócolos ^{1,3,4}	Fevera grelhada com batata cozida e juliana de repolho e cenoura	Peixe -espada assado no forno com arroz colorido(cenoura, feijão-verde, ervilhas e milho) ⁴	Sardinha assada com batata à murro e salada de alface e cebola ⁴	Arroz de vitela com cenoura e salada de pepino	Cação de cebolada com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4} Peru assado no forno com batata assada e salada de tomate
	Prato Creche	Massada de peixe com brócolos ^{1,3,4}	Bife de frango grelhado com batata cozida e juliana de repolho e cenoura	Peixe -espada assado ao natural com arroz colorido(cenoura, feijão-verde e ervilhas) ⁴		Arroz de vitela com cenoura e salada de pepino	
	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	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 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}		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 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 28 de Junho a 04 de Julho 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	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	½ Pão com queijo ^{1,7}	
	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 Feijão-verde	Creme de Cenoura e Abóbora	Sopa de Brócolos	Sopa de Penca	Creme de Alface	Sopa de Couve-Flôr e Repolho
	Prato Geral	Massa de frango com grão-de-bico, cenoura e repolho ^{1,3}	Empadão de atum com salada de pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Chili com carne, arroz branco e salada de alface e cenoura raspada	Lulas estufadas com batata cozida e salada de pepino ¹⁴	Rojões com grelos salteados	Açorda de Bacalhau com salada de tomate ^{1,3,4}
	Prato Creche	Massa de frango com grão-de-bico, cenoura e repolho ^{1,3}	Empadão de peixe com salada de pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Estufado simples de vitela, com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada	Pescada estufada com batata e couve-flor ⁴	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e cenoura raspada	Coelho assado no forno com arroz de cenoura e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de cenoura c/ cobertura de chocolate ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	Leite MG Simples ⁷ + 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	Farinha láctea ^{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 + 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