



EMENTA

Semana 03 a 09 de Maio 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}	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	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	
<i>Almoço</i>	Sopa	Creme de cenoura	Sopa de Couve-flor e alho-francês	Sopa de Espinafres	Sopa de Feijão-Verde	Sopa de Brócolos	Sopa de Nabijas com feijão branco
	Prato Geral	Lasanha de carne com salada de alface ^{1,3,7}	Filetes de pescada fritos com salada russa ^{1,3,4,7}	Arroz de frango com salada de couve roxa e cenoura raspada	Empadão de atum c/ espinafres ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate	Bacalhau à gomes sá com salada de pepino ^{3,4}
	Prato Creche	Vitela estufada ao natural com massa espiral e salada de alface ^{1,3}	Filetes de pescada grelhados com batata, cenoura e feijão-verde cozido ⁴	Arroz de frango simples com cenoura raspada	Empadão de peixe c/ salada de alface ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Peru estufado ao natural com arroz branco e salada de tomate	Pá de porco assado 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/Mousse de chocolate ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	1 Iogurte sólido de aromas 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 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão c/manteiga ^{1,7}	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}	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 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 10 a 16 de Maio 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	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 fiambre ^{1,6,7}		
	Tarde	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época		
<i>Almoço</i>	Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde	Sopa Juliana	Sopa de Penca	Sopa de Grelos	Sopa de Brócolos	Sopa de Favas c/espinafres	Sopa de Nabos
	Prato Geral	Salmão grelhado com arroz de ervilhas e salada de tomate ⁴	Massa à lavrador ^{1,3,6,7}	Pescada assada no forno com puré de batata e brócolos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Coelho estufado com cenoura, arroz branco e salada de alface	Cação de cebolada com batata cozida e juliana de legumes(repolho e cenoura) ⁴	Fêvera grelhada com arroz de cenoura e salada de pepino	Bacalhau c/ natas e salada de tomate ^{1,4,7}
	Prato Creche	Solha grelhada com arroz de ervilhas e salada de tomate ⁴	Vitela estufada ao natural c/ cenoura, massa cotovelos e penca ^{1,3}	Pescada assada ao natural com puré de batata e brócolos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Estufado simples de coelho, com cenoura, arroz branco e salada de alface	Cação grelhado com batata cozida e juliana de legumes(repolho e cenoura) ⁴		
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de Laranja ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,3,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}		
	Creche	Farinha láctea ^{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 fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ 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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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



EMENTA

Semana 17 a 23 de Maio 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>
Reforço	Manhã	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
	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}	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de Alho-francês e Abóbora	Sopa de Brócolos	Sopa de Agrião com feijão-manteiga	Sopa de Alface e cenoura	Sopa de couve-flor e brócolos	Canja ^{1,3} Sopa de Penca
	Prato Geral	Feijoada à cowboy com arroz branco e salada de alface ^{1,6,7}	Pescada cozida c/ todos ^{3,4}	Peru estufado com cenoura, ervilhas, batata e couve-roxa	Sardinhas fritas com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,3,4,7}	Massa à bolonesa com salada de pepino ^{1,3}	Peixe-espada grelhado com arroz de ervilhas de quebrar e salada de tomate ⁴ Frango assado no forno com batata assada e grelos salteados
	Prato Creche	Bife de Frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface	Pescada cozida c/ todos ^{3,4}	Peru estufado ao natural com cenoura, ervilhas, batata e salada de tomate	Pescada grelhada com arroz de tomate e penca ⁴	Vitela estufada ao natural com massa esparguete e salada de pepino ^{1,3}	
Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Tarte de Maça ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época	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}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com queijo ^{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}	Farinha láctea ^{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 24 a 30 de Maio 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 Iogurte Líquido de aromas ⁷	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}		
	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	Creme de Abóbora e Cenoura	Sopa de Repolho	Sopa de Couve-flor e Feijão-verde	Creme de Ervilhas	Sopa de Brócolos	Sopa de Nabiças	
	Prato Geral	Macarrão com atum gratinado com salada de pepino ^{1,3,4,7}	Jardineira de peru com salada de tomate	Arroz de lulas com cenoura raspada e couve-roxa ¹⁴	Costeleta grelhada com batata cozida e feijão-verde	Pescada à espanhola com salada de alface e cebola ⁴	Arroz à valenciana com salada de pepino ^{1,6,7}	Bacalhau espiritual com grelos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}
	Prato Creche	Massada de peixe com brócolos ^{1,3,4}	Estufado simples de peru com batata, ervilhas e salada de tomate	Arroz de peixe com salada de pepino ⁴	Bife de frango grelhado com batata cozida e feijão-verde	Pescada estufada c/ batata estufada e salada de alface 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	Fruta crua da época/Leite-creme ^{1,3,7}
<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 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}		
	Creche	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ 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



EMENTA

Semana 31 de Maio a 06 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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}		3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
	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	
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de Couve-flor e feijão-manteiga	Creme de Abóbora	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Penca e feijão-vermelho	Sopa de Espinafres	Caldo Verde ^{1,6,7}
	Prato Geral	Bife de frango panado com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,7}	*Pizza de queijo, fiambre e cogumelos ^{1,3,6,7}	Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata, cenoura e molho verde ^{3,4,12}	Arroz de polvo com salada de cenoura raspada e couve roxa ¹⁴	Peru assado no forno com batata assada e feijão-verde	Caldeirada de peixe com salada de pepino ⁴
	Prato Creche	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,7}	Massa de vitela com ervilhas, cenoura e repolho ^{1,3}	Salada de peixe com feijão-frade, ovo, batata e cenoura ^{3,4}		Peru assado ao natural com batata assada e feijão-verde	
Sobremesa	Fruta crua da época	Espetada de fruta	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Rabanadas ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Bico de pato c/ fiambre ^{1,6,7} + 1 Iogurte líquido de aromas ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}		1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	
	Creche	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão com fiambre ^{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 manteiga ^{1,7}	

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

*Dia da Criança : Prato SAD = Prato Creche

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

