

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>		½ Pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>		
	<b>Tarde</b>	1 Peça de fruta da época		1 Peça de fruta da época	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup>	1 Peça de fruta da época		
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Alface	Sopa de Espinafres	Sopa de Couve-flor e Feijão Branco	Creme de Feijão-verde	Sopa de Penca	Sopa de Bróculos	Sopa de Grelos
	<b>Prato Geral</b>	Feijoada à cowboy com arroz branco e salada de pepino <sup>1,6,7</sup>		Frango estufado com massa esparguete, salada de alface e couve roxa <sup>1,3</sup>	Pescada assada no forno com arroz de brócolos e cenoura <sup>4</sup>	Jardineira de peru com salada de tomate	Arroz de pota com salada de alface e cebola <sup>14</sup>	Cozido à Portuguesa <sup>1,3,7</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Arroz de coelho com cenoura e salada de pepino		Estufado simples de frango com massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	Pescada assada no forno com arroz de brócolos <sup>4</sup>	Estufado simples de peru com batata e feijão-verde		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>		Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>		
	<b>Creche</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1/2 pão simples <sup>1</sup>		Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>		

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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>	
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>	1 Peça de fruta da época	1/2 pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1/2 pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época		
	<b>Tarde</b>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte Líquido de aromas <sup>7</sup>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>		
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Canja <sup>1,3</sup>	Sopa de Penca	Creme de Bróculos	Sopa de Couve-flor e feijão-manteiga	Creme de Abóbora	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Repolho c/Feijão Branco
	<b>Prato Geral</b>	Sardinhas fritas com arroz de feijão-vermelho e penca <sup>1,4</sup>	Lasanha de carne com salada de alface <sup>1,3,7</sup>	Salmão grelhado com batata cozida e juliana de legumes(repolho e cenoura) <sup>4</sup>	Peru assado no forno com arroz branco e feijão-verde	Empadão de atum com espinafres <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>	Bifanas c/ arroz de cenoura e salada de pepino	Dourada assada no forno c/ batata assada e grelos salteados <sup>4</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Raia assada ao natural com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>4</sup>	Massa espiral com frango e brócolos <sup>1,3</sup>	Pescada grelhada com batata cozida e cenoura baby <sup>4</sup>	Peru assado ao natural com arroz branco e feijão-verde	Empadão de peixe com cenoura raspada <sup>3,4,7</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de Xadrez <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 Pão c/fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com marmelada <sup>1</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>		
	<b>Creche</b>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão c/queijo <sup>1,7</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão simples <sup>1</sup>		

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijá, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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>
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época	1/2 pão c/ manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
	<b>Tarde</b>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura	Sopa de Espinafres	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura e Coração)	Creme de Feijão-verde	Sopa de Alho-Francês e Abóbora	Sopa de Bróculos
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de frango com salada de tomate	Pescada assada no forno com batata assada e brócolos salteados <sup>4</sup>	Almôndegas de vitela com massa esparguete e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>	Cação frito com arroz de tomate e salada de alface <sup>1,4</sup>	Peru estufado com batata, cenoura e salada de pepino	Peixe-espada grelhado com arroz de feijão vermelho e grelos <sup>4</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Arroz de frango com salada de tomate	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Vitela estufada ao natural com massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e repolho <sup>4</sup>	Estufado simples de peru com batata, cenoura e feijão-verde	Pá de porco assado no forno com batata assada e couve-bruxelas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Tarte de Maçã <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com marmelada <sup>1</sup>	
	<b>Creche</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1/2 pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1/2 pão com queijo <sup>1,7</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
<b>Reforço</b>	<b>Manhã</b>	1/2 pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>		
	<b>Tarde</b>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época	1/2 pão c/manteiga <sup>1,7</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>		
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Bróculos	Sopa de Repolho	Creme de Alface	Sopa de Feijão-verde	Baba de Morcego(Creme de Abóbora)	Sopa de Espinafres	Caldo verde <sup>1,3,7</sup>
	<b>Prato Geral</b>	Massada de peixe com ervilhas e salada de tomate <sup>1,3,4</sup>	Arroz de pato com salada de alface <sup>1,6,7</sup>	Salada de atum com feijão-frade, ovo, cenoura e molho verde <sup>3,4,12</sup>	Coelho estufado com arroz branco e salada de alface e couve roxa	Pizza Fantasma (Pizza de queijo, fiambre e cogumelos) <sup>1,3,6,7*</sup>	Feijoada à Portuguesa <sup>1,6,7</sup>	Bacalhau com natas e salada de tomate <sup>1,4,7</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Massada de peixe com ervilhas e salada de tomate <sup>1,3,4</sup>	Arroz de pato com salada de alface	Salada de pescada com batata, cenoura, ovo e feijão-frade <sup>3,4</sup>	Estufado simples de coelho com arroz branco e salada de alface e couve roxa	Vitela estufada com massa cotovelos, cenoura e penca <sup>1,3</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Bolo de sangue (Bolo de chocolate c/geleia de morango) <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1</sup>		
	<b>Creche</b>	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão simples <sup>1</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão c/queijo <sup>1,7</sup>		

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

\* Ementa de SAD e CD = Creche

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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