

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Reforço	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	1 Iogurte sólido de aromas 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		
Almoço	Sopa	Sopa de Brócolos	Creme de Cenoura	Sopa de Couve-flor e feijão-manteiga	Sopa de Alho-francês	Creme de Feijão-verde	Sopa de Grelos	Sopa de Repolho
	Prato Geral	Chili com arroz branco e salada de alface	Empadão de atum c/ grelos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Massa de frango com cenoura e repolho ^{1,3}	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}	Vitela estufada com ervilhas, batata e salada de pepino	Cação grelhado com arroz de feijão vermelho e penca ⁴	Peru assado no forno c/ batata assada e couve-bruxelas
	Prato Creche	Arroz simples de peru com cenoura e salada de alface	Empadão de peixe c/ salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Frango estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}	Pescada cozida com todos (pescada, batata, feijão-verde) ⁴	Coelho estufado com ervilhas, batata e salada de pepino		
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de cenoura ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com doce ¹	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	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}		
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão simples ¹	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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo	
Reforço	Manhã	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com doce ¹	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época		
	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	1 Iogurte líquido de aromas ⁷		
Almoço	Sopa	Creme de Abóbora	Sopa de Penca	Sopa de Espinafres	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura e Coração)	Creme de Cenoura	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Nabos
	Prato Geral	Raia panada no forno com arroz de brócolos ^{1,4}	Massa à bolonhesa e couve roxa ^{1,3}	Bacalhau à Brás com salada de alface e cenoura raspada ^{3,4}	Arroz de frango com salada de tomate	Pescada à zé do pipó com salada de pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Sardinhas grelhadas com arroz de grelos ⁴	Lombo de porco assado no forno c/ batata assada e pimentos salteados
	Prato Creche	Raia assada ao natural com arroz de brócolos ⁴	Peru estufado ao natural com massa esparguete e cenoura ^{1,3}	Cação grelhado com batata cozida e repolho ⁴	Arroz de frango com salada de tomate	Pescada assada ao natural com puré de batata e salada de pepino ^{3,4,7}		
	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	Fruta crua da época
Lanche	Geral	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}		
	Creche	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 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 rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoços, ¹⁴Moluscos.

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>
Reforço	Manhã	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	1/2 pão com queijo ^{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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	
Almoço	Sopa	Sopa de Penca	Creme de Alface	Sopa de Bróculos	Creme de Feijão-verde	Sopa de Couve-flor	Sopa de Repolho
	Prato Geral	Costeleta grelhada com batata cozida e feijão-verde	Arroz de lulas com salada de pepino ¹⁴	Coelho estufado com batata, cenoura e salada de alface	Macarrão de atum gratinado com couve roxa ^{1,3,4,7}	Arroz de pato com salada de tomate ^{1,6,7}	Dourada assada c/ batata assada e couve-bruxelas ⁴
	Prato Creche	Bife de frango grelhado com batata cozida e cenoura baby	Pescada grelhada com arroz de tomate e repolho ⁴	Coelho estufado ao natural com cenoura, batata e salada de alface	Massada de peixe com brócolos ^{1,3,4}	Arroz de pato simples com salada de tomate	Feijoada à transmontana ^{1,6,7}
	Sobremesa	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}
Lanche	Geral	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}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com doce ¹	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão simples ¹	

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

	<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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	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	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	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	
Almoço	Sopa	Sopa de Alho-francês e Abóbora	Sopa de Feijão-verde	Creme de Bróculos	Sopa de Espinafres	Creme de Cenoura	Sopa de Grelos
	Prato Geral	Filetes de pescada fritos com salada russa ^{1,3,4,7}	Coxas de frango à rosa do adro com arroz de cenoura e salada de tomate ¹	Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de alface ¹⁴	Massa à lavrador e couve roxa ^{1,3,7}	Bacalhau à gomes sá com salada de pepino ^{3,4}	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate
	Prato Creche	Filetes de pescada grelhados com salada russa (s/maionese) ⁴	Coxas de frango assada ao natural arroz de cenoura e salada de tomate	Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de alface ⁴	Peru estufado ao natural com massa cotovelos e repolho ^{1,3}	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de pepino ⁴	Tentáculos de pota à lagareiro com brócolos salteados ¹⁴
	Sobremesa	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	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoos, ¹⁴Moluscos.

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