

EMENTA

- *Semana 04 a 08 de Fevereiro de 2019*

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
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}	Peça de fruta da época	½ Pão com queijo ^{1,7}
	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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
Almoço	Sopa	Sopa de repolho	Creme de cenoura	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres
	Prato Geral	Filetes de pescada fritos com puré de batata e feijão-verde ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cebola ^{1,3}	Bacalhau à gomes de Sá com salada de tomate ^{3,4}	Perú estufado com feijão preto, arroz branco e cenoura raspada	Cação assado com batata assada e couve bruxelas ⁴
	Prato Creche	Filetes de pescada grelhados com puré de batata e feijão-verde ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Vitela estufada ao natural c/ massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	Pescada cozida com batata, cenoura e salada de tomate ⁴	Estufado simples de peru com arroz branco e cenoura raspada	Cação assado ao natural com batata assada e brócolos ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	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 fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão simples ¹	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ 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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações

EMENTA

- *Semana 11 a 15 de Fevereiro de 2019*

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Manhã	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época
	Tarde	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa de brócolos	Sopa de repolho e feijão	Sopa de cenoura e alho-francês	Sopa de penca
	Prato Geral	Lasanha de carne e couve roxa ^{1,3,7}	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e ovo ^{3,4}	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface	Lulas estufadas com batata estufada e salada de alface ¹⁴	Peru assado no forno com arroz branco e cenoura raspada
	Prato Creche	Estufado simples de vitela c/ massa cotovelos e repolho ^{1,3}	Salada de peixe com batata e cenoura ⁴	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface	Estufado simples de pescada com batata estufada e salada de alface ⁴	Peru assado ao natural com arroz branco e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Doce Especial	Fruta crua da época
Lanche	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 + 6 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão simples ¹	1 Peça de fruta da época + ½ 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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações

EMENTA

• *Semana 18 a 22 de Fevereiro de 2019*

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Manhã	1 Peça de fruta da época	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 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 feijão-verde	Sopa de courgette	Creme de abóbora	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor
	Prato Geral	Pescada à espanhola com salada de alface e cebola ⁴	Fêvera grelhada com massa esparguete e brócolos ^{1,3}	Arroz de peixe com cenoura e salada de tomate ⁴	Frango estufado com batata e couve Bruxelas	Raia frita com arroz de feijão vermelho e repolho ^{1,4}
	Prato Creche	Pescada estufada com batata e salada de alface ⁴	Fêvera grelhada com massa esparguete e brócolos ^{1,3}	Arroz de peixe com cenoura e salada de tomate ⁴	Estufado simples de frango com batata e feijão-verde	Raia grelhada com arroz de tomate e repolho ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/ Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	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 manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	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	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão simples ¹	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ 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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações

EMENTA

- *Semana 25 de Fevereiro a 01 de Março de 2019*

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Manhã	1 Peça de fruta da época	½ Pão com queijo ^{1,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época
	Tarde	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas	Sopa da Horta	Canja ^{1,3}	Sopa de grelos	Sopa de repolho
	Prato Geral	Estufado de vitela com massa cotovelos e penca ^{1,3}	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, feijão verde, ovo) ^{3,4}	Arroz de frango com ervilhas e salada de tomate	Empadão de bacalhau com salada de alface ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Coelho estufado com cenoura, arroz branco e couve roxa
	Prato Creche	Estufado simples de vitela com massa cotovelos e penca ^{1,3}	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde ⁴	Arroz de frango com ervilhas e salada de tomate	Cação grelhado com puré de batata e salada de alface ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Estufado simples de coelho com cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
Lanche	Geral	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ 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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações