



# EMENTA

• *Semana 03 a 07 de Fevereiro de 2020*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<i>Reforço</i>	<b>Manhã</b>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	½ Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época	½ Pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época
	<b>Tarde</b>	1 Peça de fruta da época	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	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
<i>Almoço</i>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e cenoura	Sopa de couve-flor	Sopa de repolho e feijão manteiga	Sopa de brócolos	Sopa de espinafres
	<b>Prato Geral</b>	Lasanha vegetariana <sup>1,3,7</sup>	Fêvera grelhada com arroz de cenoura e salada de alface	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>	Peru assado no forno com arroz branco e salada de tomate	Caldeirada de raia com salada de alface e couve roxa <sup>4</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Massada de peixe com cenoura e repolho <sup>1,3,4,7</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>	Peru assado ao natural com arroz branco e salada de tomate	Raia estufada ao natural com batata e salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	<b>Geral</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <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 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> + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	Farinha Láctea <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <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>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**





# EMENTA

• *Semana 10 a 14 de Fevereiro de 2020*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<b>Reforç</b>	<b>Manhã</b>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	½ Pão com queijo <sup>1,7</sup>
	<b>Tarde</b>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca e feijão branco	Sopa de brócolos	Sopa de espinafres	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve-flor
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à gomes sá com salada de alface <sup>3,4</sup>	Frango estufado c/ cenoura, massa esparguete e salada de tomate <sup>1,3</sup>	Arroz de peixe com brócolos <sup>4</sup>	Jardineira de vitela e couve roxa	Sardinhas fritas com arroz de feijão vermelho e penca <sup>1,4</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Pescada à gomes sá com salada de alface <sup>3,4</sup>	Estufado simples de frango c/ cenoura, massa esparguete e salada de tomate <sup>1,3</sup>	Arroz de peixe com brócolos <sup>4</sup>	Estufado simples de vitela com batata, cenoura e penca	Solha grelhada com arroz de tomate e salada de pepino <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Salame de chocolate <sup>1,3,7</sup>
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	1 Peça de fruta da época + 1 pão queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>
	<b>Creche</b>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>	Farinha Láctea <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</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>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**





# EMENTA

• *Semana 17 a 21 de Fevereiro de 2020*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
<b>Reforç</b>	<b>Manhã</b>	½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</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>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>	Sopa de grelos	Sopa glória	Canja <sup>1,3</sup>	Creme de cenoura e abóbora	Sopa da Horta
	<b>Prato Geral</b>	Massa à lavrador <sup>1,3,6,7</sup>	Pescada à zé do pipo com salada de alface <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>	Bife de peru grelhado com batata cozida e feijão-verde	Cação assado no forno com arroz de açafraão e salada de tomate <sup>4</sup>	Frango estufado com batata estufada e couve-Bruxelas
	<b>Prato Creche</b>	Vitela estufada com massa cotovelos, penca e cenoura <sup>1,3</sup>	Pescada assada ao natural com puré de batata e salada de alface <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>	Bife de peru grelhado com batata cozida e feijão-verde	Cação no forno com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>4</sup>	Frango estufado com batata estufada e brócolos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de cenoura <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	1 Peça de fruta da época + 1 pão queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + 1 pão manteiga <sup>1,7</sup>
	<b>Creche</b>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	Farinha Láctea <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga <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.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**





# EMENTA

• *Semana 24 a 28 de Fevereiro de 2020*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<b>Reforç</b>	<b>Manhã</b>	1 Peça de fruta da época		½ Pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>
	<b>Tarde</b>	½ Pão com queijo <sup>1,7</sup>		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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor		Sopa de repolho e feijão manteiga	Sopa de espinafres	Sopa Juliana
	<b>Prato Geral</b>	Empadão de atum com espinafres <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		Bacalhau à Brás com salada de alface e cebola <sup>3,4</sup>	Arroz de pato e couve roxa <sup>1,6,7</sup>	Salmão assado no forno com batata assada e brócolos <sup>4</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Empadão de peixe com salada de alface <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>	<b>Carnaval</b>	Pescada cozida com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	Arroz de pato simples com cenoura raspada	Solha assada ao natural com batata assada e brócolos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época		Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,10,12</sup>
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>		1 Peça de fruta da época + 1 pão 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 manteiga <sup>1,7</sup>
	<b>Creche</b>	Farinha Láctea <sup>1,7</sup>		1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ 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.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**