



EMENTA

Semana 04 a 10 de Janeiro 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	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte Líquido 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	Sopa de repolho	Sopa de espinafres	Sopa de feijão-verde	Creme de abóbora	Sopa Juliana
	Prato Geral	Arroz de peixe com cenoura, ervilhas e salada de tomate ⁴	Costeleta grelhada com batata cozida e feijão-verde	Massa de salmão com brócolos ^{1,3,4}	Coxa de frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de alface	Pescada assada no forno com batata assada e couve roxa ⁴	Sopa de Penca com feijão manteiga
	Prato Creche	Arroz de peixe com cenoura, ervilhas e salada de tomate ⁴	Bife de peru grelhado com batata cozida e feijão-verde	Massa de salmão com brócolos ^{1,3,4}	Coxa de frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface	Pescada assada ao natural com batata assada e cenoura raspada ⁴	Feijoada à transmontana com salada de tomate ^{1,6,7}
	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	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 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}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	
	Creche	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão com manteiga ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	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.

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



EMENTA

Semana 11 a 17 de Janeiro 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	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	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	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}	
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de espinafres	Creme de feijão-verde	Sopa de couve-flor e feijão branco	Creme de cenoura	Sopa de brócolos	Sopa de Nabos
	Prato Geral	Coelho estufado com batata, cenoura e couve bruxelas	Sardinhas fritas com arroz de feijão vermelho e penca ^{1,4}	Massa à bolonesa e couve roxa ^{1,3}	Pescada à Zé do pipó c/ Brócolos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de alface	Cação grelhado com batata à murro e grelos salteados ⁴
	Prato Creche	Coelho estufado ao natural com batata, cenoura e salada de alface	Solha grelhada com arroz de tomate e penca ⁴	Vitela estufada com massa esparguete, ervilhas e cenoura raspada ^{1,3}	Pescada cozida com batata, ovo e brócolos ^{3,4}	Peru estufado ao natural com arroz branco e salada de alface	Lombo de porco assado no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
Sobremesa	Fruta crua da época	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}	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,3,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + 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 + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com fiambre ^{1,6,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão c/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, ¹³Tremçoos, ¹⁴Moluscos.

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



EMENTA

Semana 18 a 24 de Janeiro 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	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}		
	Tarde	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com queijo ^{1,7}		
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de grelos	Sopa de penca	Creme de abóbora	Sopa de brócolos	Sopa de repollo	Sopa de espinafres c/ feijão branco	Sopa de Nabiças
	Prato Geral	Lasanha vegetariana ^{1,3,7}	Arroz de pato com salada alface ^{1,6,7}	Bacalhau cozido com todos ^{3,4}	Vitela estufada com massa espiral, cenoura, ervilhas e couve roxa ^{1,3}	Empadão de atum c/ grelos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Arroz de frango com salada de tomate	Filetes de pescada com salada russa ^{1,3,4,7}
	Prato Creche	Massada de peixe com cenoura e feijão-verde ^{1,3,4}	Arroz de pato com salada de alface	Pescada cozida com todos ^{3,4}	Vitela estufada com massa espiral, cenoura e ervilhas ^{1,3}	Empadão de peixe com cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Aletria ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}		
	Creche	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão com fiambre ^{1,6,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1/2 pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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



EMENTA

Semana 25 a 31 de Janeiro 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	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte Líquido de aromas ⁷	½ Pão com manteiga ^{1,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época		
	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}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}		
<i>Almoço</i>	Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de brócolos	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de Nabos	Sopa de Penca e feijão-manteiga
	Prato Geral	Fêvera grelhada com arroz de cenoura e salada de alface	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura e molho verde ^{3,4,12}	Massa de frango com cenoura e couve roxa ^{1,3}	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,3,4,7}	Feijoada à cowboy com arroz branco e salada de tomate ^{1,6,7}	Lulas estufadas com batata e salada de alface ¹⁴	Peru assado no forno com arroz branco e couve-bruxelas
	Prato Creche	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface	Salada de peixe com feijão-frade, batata, ovo e cenoura ^{3,4}	Massa de frango com cenoura e salada de alface ^{1,3}	Pescada grelhada com arroz de tomate e penca ⁴	Vitela estufada com ervilhas, cenoura, arroz branco e salada de tomate		
	Sobremesa	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	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,3,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + 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 + 1/2 pão com queijo ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1/2 pão com fiambre ^{1,6,7}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão c/manteiga ^{1,7}		

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

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

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.