

EMENTA

- *Semana 31 de Dezembro 2018 a 04 de Janeiro de 2019*

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Manhã			1 Peça de fruta da época	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
Almoço	Sopa			Sopa de brócolos	Sopa de cenoura	Sopa de feijão-verde
	Prato Geral			Massa à lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}	Empadão de atum com espinafres e salada de alface e cebola ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Frango estufado com cenoura, arroz branco e couve Bruxelas
	Prato Creche			Massa simples de vitela com repolho e salada de tomate ^{1,3}	Pescada grelhada com batata cozida e salada de alface ⁴	Estufado simples de frango com cenoura e arroz branco
	Sobremesa			Fruta crua da época	Fruta crua da época/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	Fruta crua da época
Lanche	Geral			1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,7}	1 peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,6,7}
	Creche			1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com queijo ^{1,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ 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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações

EMENTA

- *Semana 07 a 11 de Janeiro de 2019*

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Manhã	½ Pão com manteiga ^{1,7}	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 queijo ^{1,7}
	Tarde	1 Peça de fruta da época	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
Almoço	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor	Sopa de cenoura	Sopa de feijão-verde	Sopa de repolho e feijão branco
	Prato Geral	Pescada assada no forno com puré de batata e feijão-verde ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Peru estufado com cenoura, massa e salada de tomate ^{1,3}	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e repolho ^{1,3,4,7}	Fêvera grelhada com batata cozida e brócolos	Arroz de lulas com salada de alface e cebola ¹⁴
	Prato Creche	Pescada assada no forno com batata assada e feijão verde ⁴	Estufado simples de peru com massa e salada de tomate ^{1,3}	Cação grelhado com arroz de tomate e repolho ⁴	Fêvera grelhada com batata cozida e brócolos	Arroz de peixe com cenoura e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Folhado de maçã ^{1,3,7}	Fruta crua da época
Lanche	Geral	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples 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 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão simples ¹	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ 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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações

EMENTA

• *Semana 14 a 18 de Janeiro 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}	1 Peça de fruta da época
	Tarde	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
Almoço	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de couve-lombarda e feijão	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Sopa de penca
	Prato Geral	Perú estufado c/ cogumelos, cenoura, massa esparguete e salada de tomate ^{1,3}	Caldeirada de raia com salada de alface e cebola ⁴	Frango assado no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada	Salmão grelhado com batata cozida e couve Bruxelas ⁴	Feijoada à cowboy com arroz branco e salada de alface ^{1,6,7}
	Prato Creche	Estufado simples de peru c/ cenoura, massa esparguete e salada de tomate ^{1,3}	Raia estufada com salada de alface ⁴	Frango assado simples com arroz de ervilhas e cenoura raspada	Pescada grelhada com batata cozida e couve-flor ⁴	Estufado simples de vitela com arroz branco e salada de alface
	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 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}
	Creche	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	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações

EMENTA

- *Semana 21 a 25 de Janeiro de 2019*

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Manhã	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época
	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 couve-flor	Creme de abóbora e cenoura	Sopa de feijão-verde	Sopa de repolho	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Bacalhau cozido com todos ^{3,4}	Bife de peru grelhado com arroz de tomate e salada de alface	Macarrão de atum com salada de tomate ^{1,3,4}	Jardineira de vitela e couve roxa	Sardinhas fritas com arroz de tomate, repolho e salada de alface ^{1,3,4}
	Prato Creche	Pescada cozida com batata e cenoura cozida ⁴	Bife de peru grelhado com arroz de tomate e salada de alface	Massada de peixe e salada de tomate ^{1,3,4}	Estufado simples de vitela com batata e cenoura	Solha grelhada com arroz de tomate, repolho e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época/Rabanadas ^{1,3,7}	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 Peça de fruta da época + 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 fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}
	Creche	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹	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}

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 28 Janeiro a 01 de Fevereiro de 2019*

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Reforço	Manhã	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época
	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 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda	Sopa de Curgete e cenoura	Sopa da Horta (brócolos, couve-flor, feijão-verde, cenoura, cebola)	Creme de ervilhas	Sopa de penca
	Prato Geral	Massa de frango com grão-de-bico e salada de alface e cebola ^{1,3}	Pescada assada no forno com batata assada e brócolos ⁴	Arroz de vitela com cenoura, repolho e salada de tomate	Caldeirada de peixe e salada de alface ⁴	Pá de porco assado no forno com arroz branco e couve roxa
	Prato Creche	Massa simples de frango com cenoura e salada de alface ^{1,3}	Pescada assada no forno com batata assada e brócolos ⁴	Arroz de vitela com cenoura, repolho e salada de tomate	Caldeirada de peixe e salada de alface ⁴	Pá de porco assado no forno com arroz branco e couve roxa
	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
Lanche	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + 6 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão c/ fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com queijo ^{1,7}	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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações