

• *Semana 06 a 10 de Janeiro de 2020*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Reforço	Manhã	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}	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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
Almoço	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de brócolos	Creme de cenoura e abóbora	Sopa de feijão-verde	Sopa de repolho
	Prato Geral	Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de alface ⁴	Massa à lavrador ^{1,3,6,7}	Caldeirada de raia com salada de pepino ⁴	Arroz de pato com salada de alface e cebola ^{1,6,7}	Salada de atum c/ batata, feijão-frade, cenoura, ovo e molho verde ^{3,4,12}
	Prato Creche	Arroz de peixe com cenoura e salada de alface ⁴	Estufado simples de vitela com massa e repolho ^{1,3}	Caldeirada de raia com salada de pepino ⁴	Arroz de pato simples com salada de alface	Salada de pescada c/ batata, cenoura, ovo ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Leite-creme ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época
Lanche	Geral	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}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}
	Creche	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}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ 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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações

• *Semana 13 a 17 de Janeiro de 2020*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
Reforço	Manhã	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com queijo ^{1,7}
	Tarde	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época
Almoço	Sopa	Sopa de penca e feijão branco	Sopa de espinafres	Sopa Juliana	Creme de abóbora e feijão-verde	Sopa de couve-flor e brócolos
	Prato Geral	Almôndegas estufadas com massa esparguete e salada de tomate ^{1,3}	Filetes de pescada fritos com salada russa e salada de alface ^{1,3,4}	Coelho estufado com cenoura, arroz branco e couve-Bruxelas	Empadão de atum com grelos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Feijoada à cowboy com salada de alface e cenoura raspada ^{1,6,7}
	Prato Creche	Almôndegas estufadas ao natural, com massa esparguete e salada de tomate ^{1,3}	Filetes de pescada grelhados com batata cozida e feijão verde ⁴	Estufado simples de coelho com cenoura, arroz branco e salada de alface	Empadão de peixe com salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Estufado simples de vitela, com arroz branco, salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta crua da época	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
Lanche	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{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}	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 20 a 24 de Janeiro de 2020*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
Reforç	Manhã	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}	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	Sopa de alho-francês	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho	Sopa de grelos
	Prato Geral	Bacalhau cozido com todos (cenoura, ovo, batata e penca) ^{3,4}	Rojões com grelos	Arroz de lulas com salada de alface e cebola ¹⁴	Estufado de peru com massa espiral, cenoura, cogumelos e couve roxa ^{1,3}	Pescada assada no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴
	Prato Creche	Cação grelhado com arroz colorido e salada de tomate ⁴	Vitela estufada ao natural com batata estufada e salada de pepino	Arroz de peixe com salada de alface ¹⁴	Estufado simples de peru com massa espiral, cenoura, e repolho ^{1,3}	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos 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	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 queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão manteiga ^{1,7}
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	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



EMENTA

• *Semana 27 a 31 de Janeiro de 2019*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
Reforço	Manhã	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	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}
	Tarde	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	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 espinafres	Sopa de couve-flor	Sopa de repolho e feijão-manteiga	Sopa de brócolos	Sopa de feijão-verde
	Prato Geral	Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de alface	Salmão grelhado com batata à murro e feijão-verde ⁴	Massa à bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}	Pescada grelhada com arroz de feijão vermelho e penca ⁴	Frango assado no forno com batata assada e salada de tomate
	Prato Creche	Peru estufado ao natural, com arroz branco e salada de alface	Solha grelhada com batata à murro e feijão-verde ⁴	Vitela estufada com massa esparguete, salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}	Pescada grelhada com arroz de feijão vermelho e penca ⁴	Frango assado ao natural com batata assada e salada de tomate
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época/ Bolo de xadrez ^{1,3,7}	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 manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com queijo ^{1,7}	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