

• *Semana 01 a 05 de Julho 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}	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 feijão-verde	Sopa de couve-flor	Sopa de Abóbora e alho-francês	Canja ^{1,3}	Sopa Juliana
	Prato Geral	Pescada assada no forno com batata assada e couve-Bruxelas ⁴	Strogonoff de peru com massa espiral e salada de pepino ^{1,3,7}	Arroz de lulas c/ salada de alface e cebola ¹⁴	Frango estufado com ervilhas, batata estufada e salada de tomate	Rissóis de peixe no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,3,4,7}
	Prato Creche	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos ⁴	Estufado de peru com massa espiral e salada de pepino ^{1,3}	Arroz de peixe c/cenoura e salada de alface ⁴	Estufado simples de frango com ervilhas, batata e salada de tomate	Rissóis de peixe no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,3,4,7}
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de cenoura ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época
Lanche	Geral	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 c/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}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG simples ⁷ + ½ pão c/manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 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 08 a 12 de Julho 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	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
	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	Sopa de espinafres	Sopa de penca e feijão branco	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Massa à lavrador ^{1,3,6,7}	Caldeirada de peixe com salada de pepino ⁴	Bife de frango panado c/ arroz de tomate e salada de alface ^{1,3}	Bacalhau cozido com grão-de-bico, batata, ovo e salada de tomate ^{3,4}	Peru assado no forno com arroz branco e cenoura raspada
	Prato Creche	Estufado simples de vitela com massa cotovelos e penca ^{1,3}	Caldeirada de peixe com salada de pepino ⁴	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface	Pescada cozida com grão-de-bico, batata, ovo e salada de tomate ^{3,4}	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/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,10,12}	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão 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	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}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

A 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,

⁹A Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações



EMENTA

• *Semana 15 a 19 de Julho 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}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	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 repolho e feijão manteiga	Sopa de couve-flor	Sopa curgete e alho-francês	Sopa de penca	Creme de feijão-verde
	Prato Geral	Pescada à espanhola e couve roxa ⁴	Arroz de vitela com cenoura, ervilhas e salada de tomate	Empadão de atum com espinafres ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Massa de frango com grão-de-bico, cenoura e salada de pepino ^{1,3}	Sardinha assada com batata cozida e salada de alface e cebola ⁴
	Prato Creche	Pescada estufada com batata estufada e couve roxa ⁴	Arroz de vitela com cenoura, ervilhas e salada de tomate	Empadão de peixe com cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Massa de frango com grão-de-bico, cenoura e salada de pepino ^{1,3}	Cação grelhado com batata cozida e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/ Salame de chocolate ^{1,3,7}
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}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples 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 22 a 26 de Julho de 2019

	<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}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época
	Tarde 1 Peça de fruta da época	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 Sopa de couve lombarda	Creme de abóbora	Sopa de couve-flor	Sopa de espinafres	Sopa de feijão-verde
	Prato Geral Coelho estufado com cenoura, arroz branco e salada de tomate	Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}	Esparguete à bolonhesa e couve roxa ^{1,3}	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão vermelho e penca ^{1,3,4}	Pá de porco assado com batata assada e salada de pepino
	Prato Creche Coelho estufado com cenoura, arroz branco e salada de tomate	Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}	Estufado simples de vitela com massa esparguete e cenoura ^{1,3}	Pescada grelhada com arroz de tomate e penca ⁴	Pá de porco assado ao natural com batata assada e salada de pepino
	Sobremesa 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 1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão c/ fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão c/ queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche 1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão c/ queijo ^{1,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão c/ queijo ^{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 29 de Julho 02 de Agosto 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	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	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	Sopa de brócolos	Creme de cenoura e alho-francês	Sopa de couve-lombarda	Creme de ervilhas	Sopa da Horta
	Prato Geral	Cação assado com arroz colorido e salada de pepino ⁴	Fêvera grelhada com batata cozida e feijão-verde	Folhadinho de peixe com salada de alface e cebola ^{1,3,4,6,7}	Frango estufado com massa esparguete, cenoura e espinafres ^{1,3}	Salmão grelhado com batata cozida e salada de tomate ⁴
	Prato Creche	Cação assado ao natural com arroz colorido e salada de pepino ⁴	Fêvera grelhada com batata cozida e feijão-verde	Massada de peixe com salada com cenoura e salada de alface ^{1,3,4}	Estufado simples de frango c/ massa esparguete, cenoura e brócolos ^{1,3}	Solha grelhada com batata cozida e salada de tomate ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/ Bolo de xadrez ^{1,3,7}
Lanche	Geral	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão c/ queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão c/ manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}
	Creche	Leite MG Simples ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão c/ queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão c/ manteiga ^{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