



EMENTA

• *Semana 06 a 10 de Julho de 2020*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
Reforço	Manhã	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	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 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	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
Almoço	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de repolho e feijão-manteiga	Sopa de brócolos	Sopa de juliana	Creme de cenoura
	Prato Geral	Arroz de frango com salada de tomate	Bacalhau à espanhola com salada de alface e cebola ⁴	Vitela estufada com cenoura, ervilhas, massa espiral e couve roxa ^{1,3}	Sardinhas com arroz de feijão vermelho e penca ^{1,4}	Fêvera grelhada com batata cozida e feijão-verde
	Prato Creche	Arroz de frango simples com salada de tomate	Pescada à espanhola com salada de alface ⁴	Vitela estufada com cenoura, ervilhas e massa espiral ^{1,3}	Cação assado no forno com arroz de tomate e penca ⁴	Fêvera grelhada com batata cozida e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de Laranja ^{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 com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	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}
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com manteiga ^{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}	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

	<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 manteiga ^{1,7}	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 alho-francês e feijão manteiga	Sopa de couve lombarda	Sopa de couve-flor	Sopa de grelos	Creme de abóbora e feijão-verde
	Prato Geral	Caldeirada de Raia com salada de alface e cenoura raspada ⁴	Peru estufado com feijão preto, arroz branco e salada de tomate	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo, feijão-verde) ^{3,4}	Almôndegas com massa esparguete e salada de pepino ^{1,3}	Arroz de lulas com salada de alface e couve roxa ¹⁴
	Prato Creche	Caldeirada de Raia com salada de alface e cenoura raspada ⁴	Peru estufado ao natural com arroz branco e salada de tomate	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo, feijão-verde) ^{3,4}	Vitela estufada ao natural com massa esparguete e salada de pepino ^{1,3}	Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de alface ⁴
	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 fiambre ^{1,6,7}	Sumo + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 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}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações



EMENTA

• *Semana 20 a 24 de Julho de 2020*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
Reforço	Manhã	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}	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 Peça de fruta da época	1 Peça de fruta da época
Almoço	Sopa	Sopa de brócolos	Creme de cenoura	Sopa de grelos	Sopa de repolho e	Sopa da Horta
	Prato Geral	Massa à lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}	Pescada assado no forno com batata à murro e brócolos ⁴	Coelho estufado com arroz branco e salada de pepino	Empadão de atum com espinafres ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Frango assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate
	Prato Creche	Vitela estufada ao natural com massa espiral e salada de tomate ^{1,3}	Pescada assada no forno com batata assada e brócolos ⁴	Estufado simples de coelho com arroz branco e salada de pepino	Empadão de peixe com cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Frango assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Leite-creme ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão com 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}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com 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}	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 27 a 31 de Julho 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}	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 queijo ^{1,7}
	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	1 Peça de fruta da época
Almoço	Sopa	Sopa de penca	Sopa de alho-francês com feijão branco	Sopa de brócolos	Creme de cenoura	Sopa de espinafres
	Prato Geral	Salada de atum com grão-de-bico, cenoura, ovo, batata e molho verde ^{3,4,12}	Pá de porco assado no forno c/ arroz de cenoura e salada de tomate	Bacalhau à Brás com salada de alface e couve roxa ^{3,4}	Lasanha vegetariana com salada de pepino ^{1,3}	Salmão grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola ⁴
	Prato Creche	Salada de peixe com batata, cenoura, ovo ^{3,4}	Peru assado no forno c/ arroz de cenoura e salada de tomate	Cação grelhado com puré de batata e salada de alface ^{3,4,7}	Estufado simples de frango c/ cenoura, massa esparguete e salada de pepino ^{1,3}	Solha grelhada com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola ⁴
	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 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 + 1 pão com manteiga ^{1,7}	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	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}	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações