



# EMENTA

• Semana 01 a 05 de Junho de 2020

|               |                     | <i>Segunda-feira</i>   | <i>Terça-feira</i>   | <i>Quarta-feira</i>  | <i>Quinta-feira</i>  | <i>Sexta-feira</i>  |
|---------------|---------------------|--|--|--|--|---|
| <i>Reforç</i> | <b>Manhã</b>        | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>                          | ½ Pão com manteiga <sup>1,7</sup>                                      | 1 Peça de fruta da época   | ½ Pão com queijo <sup>1,7</sup>  | 1 Peça de fruta da época  |
|               | <b>Tarde</b>        | 1 Peça de fruta da época   | 1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>                               | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>                | 1 Peça de fruta da época   | 1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>                                |
| <i>Almoço</i> | <b>Sopa</b>         | Creme de cenoura   | Sopa de brócolos   | Sopa de feijão-verde   | Sopa de penca  | Sopa Juliana  |
|               | <b>Prato Geral</b>  | Empadão de atum com grelos <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>                       | Feijoada à cowboy com arroz branco e salada de tomate <sup>1,6,7</sup> | Caldeirada de raia com salada de pepino <sup>4</sup>               | Peru estufado com ervilhas, massa espiral e salada de alface <sup>1,3</sup>            | Pescada assada no forno com batata assada e feijão-verde <sup>4</sup>   |
|               | <b>Prato Creche</b> | Empadão de peixe com cenoura raspada <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>             | Vitela estufada ao natural com arroz branco e salada de tomate         | Raia estufada com batata e salada de pepino <sup>4</sup>           | Peru estufado ao natural com ervilhas, massa espiral e salada de alface <sup>1,3</sup> | Pescada assada ao natural com batata assada e feijão-verde <sup>4</sup> |
|               | <b>Sobremesa</b>    | Fruta crua da época/Bolo de cenoura <sup>1,3,7</sup>                         | Fruta crua da época  | Fruta crua da época  | Fruta crua da época  | Fruta crua da época   |
| <i>Lanche</i> | <b>Geral</b>        | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup> | 1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>             | Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup> | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>            | 1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>              |
|               | <b>Creche</b>       | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup> | 1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>             | Farinha Láctea <sup>1,7</sup>                                      | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>            | 1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>              |

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**





# EMENTA

• *Semana 08 a 12 de Junho de 2020*

|                | <i>Segunda-feira</i>   | <i>Terça-feira</i>  | <i>Quarta-feira</i> | <i>Quinta-feira</i> | <i>Sexta-feira</i>  |
|----------------|--|---|---------------------|---------------------|---|
| <b>Reforço</b> | <b>Manhã</b><br>3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>                        | ½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>  |                     |                     | 1 Peça de fruta da época                                      |
|                | <b>Tarde</b><br>1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>                                   | 1 Peça de fruta da época  |                     |                     | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>           |
| <b>Almoço</b>  | <b>Sopa</b><br>Creme de abóbora  | Sopa de espinafres  |                     |                     | Sopa de couve-flor  |
|                | <b>Prato Geral</b><br>Sardinhas fritas com arroz de feijão vermelho e penca <sup>1,4</sup> | Frango estufado com batata estufada e cenoura baby                          |                     |                     | Bacalhau á gomes sá com salada de tomate <sup>3,4</sup>       |
|                | <b>Prato Creche</b><br>Solha grelhada com arroz de tomate e salada de pepino <sup>4</sup>  | Estufado simples de frango com batata e cenoura baby                        |                     |                     | Pescada à gomes sá com salada de tomate <sup>3,4</sup>        |
|                | <b>Sobremesa</b><br>Fruta crua da época  | Fruta crua da época   |                     |                     | Fruta crua da época   |
| <b>Lanche</b>  | <b>Geral</b><br>1 Peça de fruta da época + 1 pão queijo <sup>1,7</sup>                     | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup> |                     |                     | 1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup> |
|                | <b>Creche</b><br>1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>                | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup> |                     |                     | 1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup> |

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**





# EMENTA

• *Semana 15 a 19 de Junho de 2020*

|               |                     | <i>Segunda-feira</i>  | <i>Terça-feira</i>  | <i>Quarta-feira</i>  | <i>Quinta-feira</i>   | <i>Sexta-feira</i>  |
|---------------|---------------------|---|---|--|---|---|
| <b>Reforç</b> | <b>Manhã</b>        | ½ Pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>  | 1 Peça de fruta da época                                      |  | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>           | 1 Peça de fruta da época  |
|               | <b>Tarde</b>        | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>                       | 1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>                      | 1 Peça de fruta da época   | 1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>                      | 1 Peça de fruta da época  |
| <b>Almoço</b> | <b>Sopa</b>         | Sopa de feijão-verde  | Sopa Juliana  | Sopa de couve-flor   | Sopa de repolho   | Creme de ervilhas   |
|               | <b>Prato Geral</b>  | Massa com salmão e brócolos <sup>1,3,4</sup>                              | Arroz de pato com salada de alface e cebola <sup>1,6,7</sup>  | Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup> | Costeleta grelhada com arroz de cenoura e salada de pepino    | Cação assado no forno com batata assada e salada de tomate <sup>4</sup>   |
|               | <b>Prato Creche</b> | Massada de peixe com brócolos <sup>1,3,4</sup>                            | Arroz de pato simples com salada de alface e cenoura raspada  | Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup> | Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de pepino | Cação assado no forno com batata assada e salada de tomate <sup>4</sup>   |
|               | <b>Sobremesa</b>    | Fruta crua da época   | Fruta crua da época   | Fruta crua da época/Mousse de chocolate <sup>1,3,7</sup>                     | Fruta crua da época   | Fruta crua da época   |
| <b>Lanche</b> | <b>Geral</b>        | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup> | 1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup> | Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>            | 1 Peça de fruta da época + 1 pão manteiga <sup>1,7</sup>      | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup> |
|               | <b>Creche</b>       | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup> | 1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup> | Farinha Láctea <sup>1,7</sup>  | 1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>  | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup> |

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**



• *Semana 22 a 26 de Junho de 2020*

|                | <i>Segunda-feira</i> | <i>Terça-feira</i>   | <i>Quarta-feira</i>  | <i>Quinta-feira</i>  | <i>Sexta-feira</i>  |   |
|----------------|----------------------|--|--|--|---|---|
| <b>Reforço</b> | <b>Manhã</b>         | ½ Pão com manteiga <sup>1,7</sup>  | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>  | 1 Peça de fruta da época   | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>                         | 1 Peça de fruta da época  |
|                | <b>Tarde</b>         | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>  | 1 Peça de fruta da época   | 1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>   | 1 Peça de fruta da época  | 1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>  |
| <b>Almoço</b>  | <b>Sopa</b>          | Sopa de brócolos   | Sopa de couve lombarda e feijão-branco   | Sopa de feijão-verde   | Creme de cenoura  | Sopa de espinafres  |
|                | <b>Prato Geral</b>   | Tentáculos de pota à lagareiro com batata assada e salada de alface e cebola <sup>14</sup> | Lasanha de carne com salada de tomate e cenoura <sup>1,3,7</sup>                           | Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de pepino <sup>1,3,4,7</sup> | Frango à Kiev com arroz de ervilhas e couve roxa <sup>1</sup>               | Salada de atum com feijão-frade, cenoura, batata, ovo e molho verde <sup>3,4,12</sup> |
|                | <b>Prato Creche</b>  | Solha assada no forno com batata assada e salada de alface <sup>4</sup>                    | Vitela estufada ao natural com massa esparguete, salada de tomate e cenoura <sup>1,3</sup> | Pescada grelhada com arroz de tomate e salada de pepino <sup>4</sup>             | Frango assado ao natural com arroz de ervilhas e couve roxa                 | Salada de peixe com cenoura, batata e ovo <sup>3,4</sup>                              |
|                | <b>Sobremesa</b>     | Fruta crua da época  | Fruta crua da época  | Fruta crua da época/Bolo de Iogurte <sup>1,3,7</sup>                             | Fruta crua da época   | Fruta crua da época   |
| <b>Lanche</b>  | <b>Geral</b>         | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>               | Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>                                   | 1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>                       | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup> | 1 Peça de fruta da época + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>                         |
|                | <b>Creche</b>        | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>               | Farinha Láctea <sup>1,7</sup>  | 1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>                       | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup> | 1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>                         |

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**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>   |  |
|----------------|----------------------|--|--|---|--|--|
| <b>Reforço</b> | <b>Manhã</b>         | 1 Peça de fruta da época   | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>  | 1 Peça de fruta da época  | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>                    | 1 Peça de fruta da época   |
|                | <b>Tarde</b>         | 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>                              | 1 Peça de fruta da época   | 1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>                                    | 1 Peça de fruta da época   | 1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>                             |
| <b>Almoço</b>  | <b>Sopa</b>          | Sopa de couve-flor   | Sopa de alho-francês   | Sopa de penca e feijão-manteiga   | Creme de abóbora   | Sopa da Horta  |
|                | <b>Prato Geral</b>   | Pescada à zé do pipo com salada de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>            | Massa à bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>                              | Rissoles de peixe com arroz de tomate e salada de pepino <sup>1,3,4,7</sup> | Perú assado no forno com batata assada e feijão-verde                  | Arroz de peixe com cenoura, ervilhas e salada de alface <sup>4</sup> |
|                | <b>Prato Creche</b>  | Pescada assada ao natural com puré de batata e salada de tomate <sup>3,4,7</sup> | Estufado de vitela ao natural c/ massa esparguete, salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup> | Cação grelhado com arroz de tomate e salada de pepino <sup>4</sup>          | Perú assado ao natural com batata assada e feijão-verde                | Arroz de peixe com cenoura, ervilhas e salada de alface <sup>4</sup> |
|                | <b>Sobremesa</b>     | Fruta crua da época  | Fruta crua da época  | Fruta crua da época   | Fruta crua da época/Tarte gelada de bolacha <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup> | Fruta crua da época  |
| <b>Lanche</b>  | <b>Geral</b>         | 1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>                       | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>                         | 1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>                | Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>     | 1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo <sup>1,7</sup>           |
|                | <b>Creche</b>        | 1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>                       | 1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>                         | 1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga <sup>1,7</sup>                | Farinha Láctea <sup>1,7</sup>  | 1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo <sup>1,7</sup>           |

Nutricionista, Dra. Bárbara Faria,

Cédula Profissional N.º 3095N

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**