



EMENTA

• *Semana 04 a 08 de Março de 2019*

	<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 queijo ^{1,7}
	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
Almoço	Sopa	Sopa de penca		Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor	Creme de cenoura
	Prato Geral	Pescada à gomes sá e couve roxa ^{3,4}		Massada de peixe com cenoura, ervilhas e salada de tomate ^{1,3,4}	Frango assado no forno com arroz branco e couve Bruxelas	Bacalhau à Brás com salada de alface e cebola ^{3,4}
	Prato Creche	Pescada cozida com batata cozida e cenoura ⁴	Carnaval	Massada de peixe com cenoura e salada de tomate ^{1,3,4}	Frango assado no forno com arroz branco e brócolos	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
Lanche	Geral	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{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}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	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}	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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações



EMENTA

• *Semana 11 a 15 de Março 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}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,1}	1 Peça de fruta da época
	Tarde 1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
Almoço	Sopa Sopa de repolho	Creme de feijão-verde	Sopa de couve lombarda	Sopa de brócolos	Sopa de grelos
	Prato Geral Feijoada à cowboy com arroz branco e salada de tomate ^{1,6,7}	Cação assado no forno com batata assada e brócolos ⁴	Arroz de pato com cenoura raspada ^{1,6,7}	Lasanha Vegetariana ^{1,3,7}	Caldeirada de raia com salada de alface ⁴
	Prato Creche Estufado simples de vitela c/ cenoura, arroz branco e salada de tomate	Assado simples de cação c/ batata assada e brócolos ⁴	Arroz simples de pato com cenoura raspada	Massa simples de frango c/repolho ^{1,3}	Estufado simples de raia com salada de alface ⁴
	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 Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{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 queijo ^{1,7}
	Creche Farinha Láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com manteiga ^{1,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão simples ¹	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



EMENTA

• *Semana 18 a 22 de Março 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}	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 da Horta	Sopa de penca	Creme de cenoura	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres
	Prato Geral	Empadão de atum com espinafres ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Bife de frango panado c/ arroz de tomate e salada de alface ^{1,3}	Pescada assada com batata assada e couve-bruxelas ⁴	Massa à lavrador ^{1,3}	Cação grelhado com arroz colorido (cenoura, ervilhas, milho) e salada de tomate ⁴
	Prato Creche	Empadão de peixe com cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface	Pescada assada ao natural com batata assada e feijão verde ⁴	Estufado simples de vitela com massa, cenoura e penca ^{1,3}	Cação grelhado com arroz de cenoura e salada de tomate 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 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 fiambre ^{1,6,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão simples ¹	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 25 a 29 de Março de 2019*

	<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}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com queijo ^{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	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
Almoço	Sopa	Sopa de repolho com feijão	Sopa de couve-flor	Sopa de penca	Sopa de brócolos	Sopa de feijão-verde
	Prato Geral	Frango estufado com arroz branco e cenoura raspada	Bacalhau espiritual com grelos ^{1,4,7}	Peru estufado c/ massa esparguete, courgette, cogumelos, cenoura e couve roxa ^{1,3}	Arroz de vitela com cenoura, ervilhas e salada de tomate	Pescada à zé do pipo com salada de alface e cebola ^{1,3,6,7,8,9,12}
	Prato Creche	Estufado simples de frango com arroz branco e cenoura raspada	Solha assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴	Estufado simples de peru com massa esparguete, courgette e cenoura ^{1,3}	Arroz de vitela com cenoura e salada de tomate	Pescada grelhada 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/Tarte gelada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Fruta crua da época
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}	Leite MG simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão c/ queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹	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