

• *Semana 30 de Setembro a 04 de Outubro 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}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão c/manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época
	Tarde	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}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
Almoço	Sopa	Sopa de feijão-verde	Creme de cenoura	Sopa Juliana	Sopa de brócolos	Sopa de couve-flor
	Prato Geral	Estufado de peru c/ massa espiral, cenoura, cogumelos e salada de pepino ^{1,3}	Cação assado no forno com arroz de açafrão, ervilhas e salada de tomate ⁴	Bife de frango grelhado com batata cozida e feijão-verde	Folhadinho de peixe com salada de alface ^{1,3,4,6,7}	Jardineira de vitela e couve roxa
	Prato Creche	Estufado simples de peru c/ massa espiral, cenoura e salada de pepino ^{1,3}	Cação assado ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate ⁴	Bife de frango grelhado com batata cozida e cenoura raspada	Massada de peixe com salada de alface ^{1,3,4}	Vitela estufada ao natural, com batata e cenoura
	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 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 manteiga ^{1,7}
	Creche	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 simples ¹	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações



EMENTA

• *Semana 07 a 11 de Outubro de 2019*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<i>Reforço</i>	Manhã	½ Pão c/queijo ^{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	½ Pão c/manteiga ^{1,7}
	Tarde	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-lombarda	Sopa de grelos	Creme de abóbora	Sopa de penca e feijão branco
	Prato Geral	Salmão grelhado com arroz de tomate e penca ⁴	Almôndegas com esparguete e couve roxa ^{1,3}	Filetes de pescada fritos com salada russa e salada de tomate ^{1,3,4,7}	Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de alface	Bacalhau à gomes sá com salada de pepino ^{3,4}
	Prato Creche	Solha grelhada com arroz de tomate e penca ⁴	Vitela estufada ao natural com massa esparguete ^{1,3}	Filetes de pescada grelhados com batata e cenoura cozida ⁴	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface	Cação grelhado com puré de batata e salada de pepino ^{3,4,7}
	Sobremesa	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	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	1 Peça de fruta da época + 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 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹	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 + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}

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 14 a 18 de Outubro de 2019*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Reforç	Manhã	½ Pão c/ manteiga ^{1,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	½ Pão c/ queijo ^{1,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
	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 repolho	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor	Creme de cenoura	Sopa de feijão-verde
	Prato Geral	Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate	Caldeirada de raia com salada de pepino ⁴	Lasanha vegetariana ^{1,3,7}	Arroz de lulas com salada de alface e cebola ¹⁴	Pá de porco assado no forno com batata assada e cenoura baby
	Prato Creche	Estufado simples de peru, com arroz branco e salada de tomate	Cação grelhado com batata cozida e salada de pepino ⁴	Estufado de vitela com massa espiral e penca ^{1,3}	Arroz de peixe com salada de alface ⁴	Frango assado ao natural com batata assada e cenoura baby
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Tarte gelada de bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}	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 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 manteiga ^{1,7}
	Creche	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 + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹

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, ¹³Tremçoos, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações

EMENTA

• *Semana 21 a 25 de Outubro 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 c/fiambre ^{1,6,7}	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 Iogurte líquido de aromas ⁷	½ Pão c/manteiga ^{1,7}
Almoço	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de grelos	Sopa de feijão-verde	Creme de ervilhas	Sopa de penca
	Prato Geral	Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão vermelho e penca ^{1,3,4,7}	Massa à bolonhesa com salada de alface e cebola ^{1,3}	Empadão de atum com espinafres ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Peru assado no forno com arroz branco e salada de tomate	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}
	Prato Creche	Solha grelhada com arroz de tomate e penca ⁴	Vitela estufada ao natural com massa e salada de alface ^{1,3}	Empadão de peixe com cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Peru assado ao natural com arroz branco e salada de tomate	Pescada cozida com todos (pescada, batata, feijão-verde) 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 fiambre ^{1,6,7}	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}
	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 + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	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 28 de Outubro 01 de Novembro de 2019*

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Reforç	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 c/manteiga ^{1,7}	
	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	
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda	Creme de abóbora e cenoura	Sopa de espinafres	Suor de Morcego (Sopa de repolho com feijão)	
	Prato Geral	Arroz de vitela com cenoura, ervilhas salada de tomate ^{1,6,7}	Pescada assada no forno com batata assada e couve-bruxelas ⁴	Cação grelhado com arroz de cenoura e salada de pepino ⁴	Cabelos de Bruxa com olhos de Múmia e salada feiticeira (Esparguete com Salsichas e salada de alface ^{1,3,6,7})	
	Prato Creche	Arroz de vitela com cenoura, ervilhas e salada de tomate	Pescada assada ao natural com batata assada e couve-flor ⁴	Cação grelhado com arroz de cenoura e salada de pepino ⁴	Frango estufado com cenoura, massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	Feriado
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Bolo de aranha venenosa (Bolo de chocolate) ^{1,3}	
Lanche	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com queijo ^{1,7}	
	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 + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	

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