



EMENTA

• Semana 31 de agosto a 04 de setembro 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 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	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
Almoço	Sopa	Creme de feijão-verde	Sopa de couve-flor	Creme de cenoura	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Massa de frango com cenoura e salada de pepino ^{1,3}	Arroz de peixe com ervilhas e salada de tomate ⁴	Fêvera grelhada com batata cozida e feijão-verde	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,3,4,7}
	Prato Creche	Massa simples de frango com cenoura e salada de pepino ^{1,3}	Arroz de peixe e salada de tomate ⁴	Bife de peru grelhado com batata cozida e couve-flor	Pescada grelhada com arroz de cenoura e salada de alface ⁴
	Sobremesa	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 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com 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 fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão simples ¹	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 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 07 a 11 de Setembro de 2020*

	<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}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
	Tarde	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	1 Peça de fruta da época
Almoço	Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde	Sopa de penca	Sopa de couve-flor	Sopa de brócolos	Sopa de espinafres
	Prato Geral	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo e feijão-verde) ^{3,4}	Vitela estufada com massa esparguete, cenoura e salada de alface ^{1,3}	Arroz de lulas com salada de pepino ¹⁴	Pá de porco assado no forno com batata assada e cenoura baby
	Prato Creche	Estufado de peru simples com arroz branco e salada de tomate	Pescada cozida com todos (batata, cenoura e feijão-verde) ⁴	Estufado de vitela simples com massa esparguete, cenoura e salada de alface ^{1,3}	Solha grelhada com arroz de cenoura e salada de pepino ⁴	Frango assado ao natural com batata assada e cenoura baby
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Tarte gelada de bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}	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 + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}
	Creche	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples 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

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
Reforç	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}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}
	Tarde	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época
Almoço	Sopa	Sopa de agrião e feijão branco	Sopa repolho	Creme de cenoura	Sopa de alho-francês e feijão-manteiga	Creme de abóbora
	Prato Geral	Empadão de atum com salada de pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Frango assado à Kiev com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹	Caldeirada de raia com salada de alface ⁴	Massa à bolonesa e couve roxa ^{1,3}	Sardinha frita com arroz de feijão vermelho e penca ^{1,4}
	Prato Creche	Empadão de peixe com salada de pepino ^{1,3,4,7}	Frango assado ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹	Caldeirada de raia com salada de alface ⁴	Massa de vitela ao natural com massa espiral e salada de pepino ^{1,3}	Pescada grelhada com arroz de tomate e cenoura raspada ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Mousse de chocolate ^{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}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 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}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹	Farinha láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 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



EMENTA

• *Semana 21 a 25 de Setembro de 2020*

	<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 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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
	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	Creme de abóbora	Sopa de couve lombarda e feijão-manteiga	Sopa de feijão-verde	Sopa de penca	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Lasanha vegetariana ^{1,3,7}	Cação assado no forno com batata assada e brócolos ⁴	Arroz de pato com salada de alface e cebola ^{1,6,7}	Pescada à zé do pipo com salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Costeleta grelhada com arroz de cenoura e salada de pepino
	Prato Creche	Estufado simples de peru com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}	Cação assado ao natural com batata assada e brócolos ⁴	Arroz de pato simples com salada de alface	Pescada assada ao natural com puré de batata e salada de tomate ^{3,4,7}	Costeleta grelhada com arroz de cenoura e salada de pepino
	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 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 + 1 pão com manteiga ^{1,7}	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 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	Leite MG Simples 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 29 de Setembro a 02 de Outubro de 2020*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
Reforç	Manhã	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com manteiga ^{1,7}
	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 Peça de fruta da época
Almoço	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor	Sopa da Horta	Sopa Juliana	Creme de brócolos
	Prato Geral	Bacalhau à gomes sá e salada de tomate ^{3,4}	Massa à lavrador ^{1,3,6,7}	Salmão grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface ⁴	Peru assado no forno com batata assada e feijão-verde	Salada de atum com batata, feijão-frade, cenoura, ovo e molho verde ^{3,4}
	Prato Creche	Pescada cozida com batata cozida e salada de tomate ⁴	Vitela estufada ao natural com massa e salada de pepino ^{1,3}	Cação grelhado com arroz de tomate e salada de alface ⁴	Peru assado ao natural com batata assada e feijão-verde	Salada de peixe com batata e cenoura 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	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com marmelada ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão c/fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}
	Creche	Leite MG Simples ⁷ + Farinha láctea ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples ¹	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Leite MG Simples 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