

• *Semana 02 a 06 de Setembro de 2019*

		<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>	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>	½ Pão c/manteiga <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>	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	Sopa de couve-flor	Sopa de repolho e feijão manteiga	Creme de abóbora e alho-francês	Sopa de brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Esparguete à Carbonara com salada de tomate <sup>1,3,6,7</sup>	Pescada cozida com todos (Pescada, ovo, cenoura, feijão verde) <sup>3,4</sup>	Bife de frango panado c/ arroz de tomate e salada de alface e cebola <sup>1,3</sup>	Empadão de atum com espinafres <sup>1,3,4,6,7,8,11,12</sup>	Peru assado no forno com arroz branco e cenoura raspada
	<b>Prato Creche</b>	Estufado simples de vitela com massa esparguete e repolho <sup>1,3</sup>	Pescada cozida com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface	Empadão de peixe e salada de pepino <sup>1,3,4,6,7,8,11,12</sup>	Assado simples de peru com arroz branco e cenoura raspada
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Leite-creme <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 manteiga <sup>1,7</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 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 manteiga <sup>1,7</sup>
	<b>Creche</b>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão simples <sup>1</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 simples <sup>1</sup>	Farinha Láctea <sup>1,7</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples <sup>1</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 09 a 13 de Setembro de 2019*

		<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 c/queijo <sup>1,7</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	½ Pão c/manteiga <sup>1,7</sup>
	<b>Tarde</b>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	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
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca	Sopa de espinafres	Creme de abóbora e cenoura	Sopa de couve lombarda e feijão manteiga	Sopa Juliana
	<b>Prato Geral</b>	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura e molho verde <sup>3,4,12</sup>	Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de tomate <sup>1</sup>	Salmão salteado com massa esparguete e brócolos <sup>1,3,4</sup>	Fêvera grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido	Pescada assada no forno com arroz de ervilhas e couve roxa <sup>4</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Salada de peixe com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>	Frango assado ao natural c/ arroz branco e salada de tomate	Massada de peixe com brócolos <sup>1,3,4</sup>	Fêvera grelhada com batata cozida e couve-flor	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de Xadrez <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	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>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 pão com manteiga <sup>1,7</sup>	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>
	<b>Creche</b>	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples <sup>1</sup>	Farinha Láctea <sup>1,7</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> + 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</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 16 a 20 de Setembro de 2019*

		<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 c/queijo <sup>1,7</sup>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época	½ Pão c/ queijo <sup>1,7</sup>	3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
	<b>Tarde</b>	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	½ Pão c/manteiga <sup>1,7</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 repolho e feijão branco	Sopa da Horta	Creme de feijão-verde	Sopa de brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Massa à lavrador <sup>1,3,6,7</sup>	Cação assado no forno com batata assada e brócolos <sup>4</sup>	Coelho estufado com arroz branco e cenoura raspada	Bacalhau espiritual com grelos <sup>1,3,4,6,7,8,11,12</sup>	Arroz de frango com salada de tomate
	<b>Prato Creche</b>	Estufado simples de vitela c/ massa cotovelos, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	Cação assado ao natural com batata assada e brócolos <sup>4</sup>	Estufado simples de coelho com arroz branco e cenoura raspada	Pescada grelhada com batata cozida e salada de alface <sup>4</sup>	Arroz de frango simples com salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de cenoura c/ cobertura de chocolate <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	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>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</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>
	<b>Creche</b>	Farinha Láctea <sup>1,7</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> + 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1 Peça de fruta da época + ½ pão simples <sup>1</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>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

**Esta ementa pode estar sujeita a alterações**

• *Semana 23 a 27 de Setembro de 2019*

		<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>	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	½ Pão c/fiambre <sup>1,6,7</sup>	1 Peça de fruta da época
	<b>Tarde</b>	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>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>	½ Pão c/manteiga <sup>1,7</sup>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grelos	Sopa de penca	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de abóbora e alho-francês
	<b>Prato Geral</b>	Sardinha frita com arroz de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,4</sup>	Frango estufado com cenoura, massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	Arroz de peixe com salada de pepino <sup>4</sup>	Feijoada à cowboy com arroz branco e salada de tomate <sup>1,6,7</sup>	Pescada à zé do pipo e couve-Bruxelas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12</sup>
	<b>Prato Creche</b>	Solha grelhada com arroz de tomate e repolho <sup>4</sup>	Estufado simples de frango com cenoura e massa esparguete <sup>1,3</sup>	Arroz de peixe com salada de pepino <sup>4</sup>	Estufado simples de vitela com arroz branco e salada de tomate	Pescada assada ao natural com batata assada e cenoura raspada <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de laranja <sup>1,3,7</sup>	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<b>Lanche</b>	<b>Geral</b>	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>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais <sup>1,6,7</sup>
	<b>Creche</b>	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 simples <sup>1</sup>	1 Peça de fruta da época + 3 Bolachas maria/torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Farinha Láctea <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**