



EMENTA

• Semana 02 a 06 de março 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}	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época
	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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
Almoço	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de repolho e feijão branco	Creme de abóbora e cenoura	Sopa de grelos	Sopa de feijão-verde
	Prato Geral	Massada de peixe com ervilhas, cenoura e pepino ^{1,3,4}	Arroz de frango com salada de tomate	Pescada gratinada com broa e salada de alface ^{1,4,7}	Massa à bolonhesa com couve roxa e cenoura raspada ^{1,3}	Arroz de lulas com salada de alface e cebola ¹⁴
	Prato Creche	Massada de peixe com ervilhas, cenoura e pepino ^{1,3,4}	Arroz de frango com salada de tomate	Pescada assada ao natural com batata assada e feijão-verde ⁴	Estufado simples de vitela com massa esparguete e cenoura raspada ^{1,3}	Arroz de peixe com cenoura e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época
Lanche	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão 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}	1 Peça de fruta da época + 1 pão queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	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 fiambre ^{1,6,7}

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.



EMENTA

• *Semana 09 a 13 março 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}	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}
	Tarde	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
Almoço	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor e alho-francês	Sopa de penca e feijão manteiga	Sopa Juliana	Creme de abóbora
	Prato Geral	Bacalhau à espanhola com salada de alface e couve roxa ⁴	Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de tomate ¹	Filetes de pescada fritos com salada russa e salada de alface ^{1,3,4,7}	Estufado de peru, com massa espiral, cenoura, cogumelos e salada de pepino ^{1,3}	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura, ovo e molho verde ^{3,4,12}
	Prato Creche	Cação estufado com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada ⁴	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de tomate	Filetes de pescada grelhados com batata cozida, cenoura e salada de alface ⁴	Estufado de peru, com massa espiral, ervilhas e salada de pepino ^{1,3}	Salada de peixe com batata, ovo e brócolos. ^{3,4}
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Folhado de maçã ^{1,3,7}
Lanche	Geral	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 queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}
	Creche	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com manteiga ^{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 com fiambre ^{1,6,7}

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.



EMENTA

• *Semana 16 a 20 de março de 2020*

		<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 com fiambre ^{1,6,7}	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
	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	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de grelos	Sopa de repolho	Creme de cenoura	Sopa de feijão-verde
	Prato Geral	Ovos escalfados com ervilhas, arroz branco e salada de tomate ³	Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e cebola ^{1,3}	Salmão assado no forno com arroz de cenoura e salada de pepino ⁴	Coelho estufado com batata estufada e couve-Bruxelas	Pescada grelhada com arroz de ervilhas e couve roxa ⁴
	Prato Creche	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de tomate	Vitela estufada ao natural, com massa esparguete, cenoura e salada de alface ^{1,3}	Solha grelhada com arroz de cenoura e salada de pepino ⁴	Estufado simples de coelho com batata estufada e brócolos	Pescada grelhada com arroz de ervilhas e cenoura raspada ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/ Leite-creme ^{1,3,7}	Fruta crua da época	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	1 Peça de fruta da época + 1 pão 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}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão manteiga ^{1,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com queijo ^{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.



EMENTA

• *Semana 23 a 27 de março 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}	½ Pão com manteiga ^{1,7}	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	½ Pão com queijo ^{1,7}	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
Almoço	Sopa	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Sopa de espinafres	Sopa de couve lombarda e feijão branco	Sopa de brócolos
	Prato Geral	Empadão de atum com grelos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de alface	Pescada assada no forno com batata assada, couve roxa e cenoura raspada ⁴	Fêvera grelhada com batata cozida e feijão-verde	Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão vermelho, repolho e salada de tomate ^{1,3,4}
	Prato Creche	Empadão de peixe com salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Peru estufado com arroz branco, salada de alface e cenoura raspada	Pescada assada ao natural com batata assada e cenoura raspada ⁴	Fêvera grelhada com batata cozida e feijão-verde	Cação grelhado com arroz de tomate e repolho ⁴
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Tarte de bolacha gelada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Fruta crua da época	Fruta crua da época
Lanche	Geral	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão 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}
	Creche	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	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.



EMENTA

• *Semana 30 de março a 03 de abril 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 manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
	Tarde	½ Pão com fiambre ^{1,6,7}	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	½ Pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época
Almoço	Sopa	Sopa de couve-flor e alho-francês	Sopa de brócolos	Sopa Juliana	Sopa de repolho e feijão manteiga	Creme de cenoura
	Prato Geral	Arroz de peixe com cenoura e salada de tomate ⁴	Jardineira de vitela com salada de alface	Lasanha vegetariana ^{1,3,7}	Peru assado no forno com arroz branco e cenoura baby	Tentáculos de pota à lagareiro com batata à murro e salada de tomate ¹⁴
	Prato Creche	Arroz de peixe com cenoura e salada de tomate ⁴	Vitela estufada ao natural, com cenoura, batata, ervilhas e salada de alface	Massa de frango com brócolos ^{1,3}	Peru assado ao natural com arroz branco e cenoura baby	Estufado de raia ao natural com batata estufada 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 queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão fiambre ^{1,6,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 pão com queijo ^{1,7}
	Creche	1 Peça de fruta da época + ½ pão com queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão com manteiga ^{1,7}	1 Peça de fruta da época + ½ pão com fiambre ^{1,6,7}	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.