



EMENTA

• Semana 04 a 08 de Novembro 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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com queijo ^{1,7}	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	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de abóbora e feijão-verde	Sopa de repolho	Creme de cenoura	Sopa de couve-flor
	Prato Geral	Strogonoff de peru com massa espiral e salada de alface e cebola ^{1,3,7}	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo, cenoura e molho verde ^{3,4,12}	Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de tomate ¹	Arroz de peixe com ervilhas e salada de pepino ⁴	Fêveras grelhadas com batata cozida e brócolos
	Prato Creche	Estufado simples de peru com massa espiral e salada de alface ^{1,3}	Salada de pescada com batata, ovo e cenoura ^{3,4}	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de tomate ¹	Arroz de peixe com ervilhas e salada de pepino ⁴	Fêveras grelhadas com batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época	Fruta crua da época/Bolo de cenoura c/cobertura de chocolate ^{1,3,7}	Fruta crua da época
<i>Lanche</i>	Geral	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 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 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}	Farinha Láctea ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 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 11 a 15 de Novembro 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	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}	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 Iogurte líquido de aromas ⁷	1 Peça de fruta da época
<i>Almoço</i>	Sopa	Caldo verde ^{1,6,7}	Sopa de couve lombarda	Sopa de brócolos	Creme de ervilhas	Sopa de penca
	Prato Geral	Rojões com grelos	Filetes de pescada no forno com arroz de brócolos ^{1,3,4,7}	Massa de frango com grão-de-bico, cenoura e repolho ^{1,3}	Bacalhau à gomes Sá com salada de tomate ^{3,4}	Arroz de pato com salada de alface e cebola ^{1,6,7}
	Prato Creche	Estufado simples de vitela com batata estufada, cenoura e repolho	Filetes de pescada no forno com arroz de brócolos ^{1,3,4,7}	Estufado simples de frango com massa, cenoura e repolho ^{1,3}	Pescada cozida com batata cozida e salada de tomate ⁴	Arroz de pato simples com salada de alface
	Sobremesa	Castanha assada	Fruta crua da época	Fruta crua da época	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 manteiga ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Cereais ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão queijo ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com 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 manteiga ^{1,7}	Farinha Láctea ^{1,7}	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 contêm 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 18 a 22 de Novembro de 2019*

	<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>	
<i>Reforç</i>	Manhã	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com manteiga ^{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
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de Juliana	Creme de cenoura e abóbora	Sopa de repolho	Sopa de grelos	Sopa de couve-flor
	Prato Geral	Massada de peixe com cenoura e salada de alface e cebola ^{1,3,4}	Feijoada à Cowboy com arroz branco e salada de tomate ^{1,6,7}	Cação assado no forno com batata assada e feijão-verde ⁴	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e couve roxa	Caldeirada de raia com salada de pepino ⁴
	Prato Creche	Massada de peixe com cenoura e salada de alface ^{1,3,4}	Vitela estufada ao natural com arroz branco e salada de tomate	Cação assado ao natural com batata assada e feijão-verde ⁴	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e repolho	Raia estufada ao natural com batata e salada de pepino 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 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}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão manteiga ^{1,7}
	Creche	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}	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 contêm 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 18 a 22 de Novembro de 2019

		<i>Segunda-feira</i>	<i>Terça-feira</i>	<i>Quarta-feira</i>	<i>Quinta-feira</i>	<i>Sexta-feira</i>
<i>Reforç</i>	Manhã	½ Pão com queijo ^{1,7}	1 Peça de fruta da época	3 Bolachas maria/torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	½ Pão com manteiga ^{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
<i>Almoço</i>	Sopa	Sopa de Juliana	Creme de cenoura e abóbora	Sopa de repolho	Sopa de grelos	Sopa de couve-flor
	Prato Geral	Massada de peixe com cenoura e salada de alface e cebola ^{1,3,4}	Feijoada à Cowboy com arroz branco e salada de tomate ^{1,6,7}	Cação assado no forno com batata assada e feijão-verde ⁴	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e couve roxa	Caldeirada de raia com salada de pepino ⁴
	Prato Creche	Massada de peixe com cenoura e salada de alface ^{1,3,4}	Vitela estufada ao natural com arroz branco e salada de tomate	Cação assado ao natural com batata assada e feijão-verde ⁴	Bife de frango grelhado com arroz de tomate e repolho	Raia estufada ao natural com batata e salada de pepino 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 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}	Leite MG Simples ⁷ + 1 pão com fiambre ^{1,6,7}	1 Peça de fruta da época + 1 pão manteiga ^{1,7}
	Creche	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}	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoços, ¹⁴Moluscos.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações