



EMENTA

Creche



SEMANA 47 | 18 a 22 novembro 2019

		Segunda-feira 18-nov	Terça-feira 19-nov	Quarta-feira 20-nov	Quinta-feira 21-nov	Sexta-feira 22-nov	
Lanche e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>pescada</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>robalo</u> (4) ou coelho	
		Sala II e III	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	
	Prato		Carne de vaca/porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura(12)	Robalo grelhado com batatas cozidas (4)	Frango de churrasco com arroz branco (12)
			Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Laranja	Banana ou Maçã	Maçã ou Abacaxi	Pera ou Banana	Banana ou Clementina	
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGENIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



EMENTA

Creche



SEMANA 48 | 25 a 29 novembro 2019

		Segunda-feira 25-nov	Terça-feira 26-nov	Quarta-feira 27-nov	Quinta-feira 28-nov	Sexta-feira 29-nov	
Lanche e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>abrótea</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>pescada</u> (4) ou peru	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	
		Sala II e III	Sopa de feijão e couve branca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	
	Prato		Esparguete com atum (1,3,4,12)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e batatas cozidas (12)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (6,9,12)	Peixe espada assado no forno com batatas cozidas e molho verde (4)
			Salada de alface, tomate e cebola (12)	—	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Legumes cozidos
Sobremesa		Pera ou Banana	Banana ou Maçã	Maçã ou Pera	Pera ou Maçã	Banana ou Pera	
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGENIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



EMENTA

Creche



SEMANA 49 | 02 a 06 dezembro 2019

		Segunda-feira 02-dez	Terça-feira 03-dez	Quarta-feira 04-dez	Quinta-feira 05-dez	Sexta-feira 06-dez	
Lanche e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>maruca</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>perca</u> (4) ou peru	
		Sala II e III	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	
	Prato		Bifinhos de peru com cogumelos e arroz branco (12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (3,4,12)	Rancho ao natural (carne de porco, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)
			Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Maçã	Banana ou Pera	Maçã ou Banana	Pera ou Clementina	Banana ou Abacaxi	
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA

Creche



SEMANA 50 | 09 a 13 Dezembro 2019

		Segunda-feira 09-dez	Terça-feira 10-dez	Quarta-feira 11-dez	Quinta-feira 12-dez	Sexta-feira 13-dez	
Lançn e da manh	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	logurte (7)		logurte (7)		logurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>maruca</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>abrótea</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	
		Sala II e III	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	
	Prato		Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo cozido (3,4,12)	Bifes de peru estufados com cenoura e couves e arroz branco (12)	Salmão grelhado com batatas à murro (4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Solha grelhada com arroz de tomate (1,4,12)
			-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Banana	Banana ou Maçã	Maçã ou Laranja	Pera ou Maçã	Banana ou Clementina	
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremçoço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.