



EMENTA

Creche



SEMANA 43 | 22 a 26 outubro 2018

		Segunda-feira 22/out	Terça-feira 23/out	Quarta-feira 24/out	Quinta-feira 25/out	Sexta-feira 26/out	
Lanche 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	logurte (7)		logurte (7)		logurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>maruca (4)</u> ou frango	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>peixe espada (4)</u> ou <u>coelho</u>	
		Sala II e III	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de feijão e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de brócolos (1,3)	
	Prato		Carne de porco estufada com cenoura, couves, grão de bico e massa cozida (1,3,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifes de peru estufados com arroz branco (1,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)
			-	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Melão	Banana ou Laranja	Maçã ou Banana	Pera ou Maçã assada/Maçã	Banana ou Uvas	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (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.



EMENTA

Creche



SEMANA 44 | 29 outubro a 02 novembro 2018

		Segunda-feira 29/out	Terça-feira 30/out	Quarta-feira 31/out	Quinta-feira 01/nov	Sexta-feira 02/nov	
Lanch e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	FERIADO	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>abrótea (4)</u> ou coelho	Sopa de legumes Com <u>frango</u>		Sopa de legumes Com <u>pescada (4)</u> ou peru	Sopa de legumes Com <u>peixe vermelho (4)</u> ou coelho
		Sala II e III	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)		Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)
	Prato		Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango estufado com cenoura, couves e feijão e arroz branco (12,13)		Salmão grelhado com batatas assadas (4,12)	Peixe vermelho assado no forno com batatas cozidas (4,12)
			-	-		Salada de alface, tomate e <u>cebola (12)</u>	Hortaliça cozida
Sobremesa		Pera ou Maçã	Banana ou Laranja	Maçã ou Pera		Banana ou Maçã	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)		Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)		Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)		Papa Nutribén (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.



EMENTA

Creche



SEMANA 45 | 05 a 09 novembro 2018

		Segunda-feira 05/nov	Terça-feira 06/nov	Quarta-feira 07/nov	Quinta-feira 08/nov	Sexta-feira 09/nov	
Lanch 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>pescado</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>maruca</u> (4) ou coelho	
		Sala II e III	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	
	Prato		Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão preto (12,13)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifinhos de peru estufados com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Arroz de bacalhau (4,12)	Frango estufado com ervilhas e puré de batata (7,12)
			Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Laranja	Banana ou Pera	Maçã ou Pera	Pera ou Maçã	Banana ou Laranja	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (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.



EMENTA

Creche



SEMANA 46 | 12 a 16 novembro 2018

		Segunda-feira 12/nov	Terça-feira 13/nov	Quarta-feira 14/nov	Quinta-feira 15/nov	Sexta-feira 16/nov	
Lanch 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>maruca</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>perca</u> (4) ou peru	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	
		Sala II e III	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	
	Prato		Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)	Bacalhau cozido com batatas e hortaliça cozida (4)
			-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Maçã	Banana ou Laranja	Maçã ou Banana	Pera ou Maçã	Banana ou Abacaxi	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (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.