

EMENTA

Creche

SEMANA 38 | 20 a 24 setembro 2021

		Segunda-feira 20-set	Terça-feira 21-set	Quarta-feira 22-set	Quinta-feira 23-set	Sexta-feira 24-set	
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	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I	Sopa de legumes com <u>frango</u>	Sopa de legumes com <u>pescada</u> (4) ou frango	Sopa de legumes com <u>peru</u>	Sopa de legumes com <u>pescada</u> (4) ou coelho	
		Sala II	Sopa de curgete e cenoura	Sopa de feijão verde	Sopa de grão e espinafres	Creme de Cenoura	Sopa de couve-flor
	Prato		Salada russa (batata, ervilha, cenoura, feijão verde) com filetes de pescada no forno (4)	Almôndegas estufadas com esparguete cozido (1,3,6,7,9,10,12)	Redfish no forno com batatas cozidas (4)	Frango assado com limão e arroz de cenoura	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
			-	Hortaliça Cozida	Feijão Verde	Salada mista	Salada mista
	Sobremesa		Pera ou Laranja	Maçã ou Banana	Melancia ou Pera	Uvas ou Maçã	Banana ou Pera
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou 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 fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou 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 (1,6,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada/ doce e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga 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

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Creche

SEMANA 39 | 27 setembro a 1 outubro 2021

		Segunda-feira 27-set	Terça-feira 28-set	Quarta-feira 29-set	Quinta-feira 30-set	Sexta-feira 01-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	iogurte (7)					
A i m o ç o	Sopa	Sala I	Sopa de legumes com <u>pescada</u> (4) ou peru	Sopa de legumes com <u>frango</u>	Sopa de legumes com <u>abrótea</u> (4) ou peru	Sopa de legumes com <u>peru</u>	
		Sala II	Creme de ervilhas	Canja de galinha (1,3,7,9,12) / Sopa de legumes	Sopa de grão e agrião	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de couve-flor
	Prato		Rancho (carnes, cenoura, couves, grão-de-bico e massa) (1,3)	Perca no forno com puré de batata (4,7,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes (4)	Bife de peru grelhados com massa cozida (1,3)
			Salada mista	Couve-flor e Cenoura	Salada mista	-	Salada mista
	Sobremesa		Banana ou Pera	Maçã ou Banana	Melão ou Banana	Laranja ou Pera	Melancia ou Maçã
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou 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 fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou 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 (1,6,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada/ doce e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga 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) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionista

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Creche

SEMANA 40 | 4 a 8 outubro de 2021

		Segunda-feira 04-out	Terça-feira 05-out	Quarta-feira 06-out	Quinta-feira 07-out	Sexta-feira 08-out	
Lanche da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)		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		Sopa de legumes com frango	Sopa de legumes com frango	Sopa de legumes com pescada (4) ou coelho	Sopa de legumes com peru
		Sala II		Sopa de ervilhas e couve-flor	Sopa de alface	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor
	Prato	Abrótea cozida com grão-de-bico, batatas e ovo cozido (3,4)		Lombinhos de salmão no forno com batatas cozidas (4)	Bife de frango grelhado com arroz	Solha grelhada com arroz de tomate (4)	
		Cenoura cozida		Brócolos	Salada mista (12)	Salada mista (12)	
	Sobremesa	Uvas ou Pera		Banana ou Maçã	Laranja ou Pera	Abacaxi ou Banana	
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)		Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou 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 (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou 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 cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada/ doce e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga 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

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

EMENTA

Creche

SEMANA 41 | 11 a 15 outubro de 2021

		Segunda-feira 11-out	Terça-feira 12-out	Quarta-feira 13-out	Quinta-feira 14-out	Sexta-feira 15-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	iogurte (7)				
Almoço	Sopa	Sala I	Sopa de legumes com <u>abrótea</u> (4) ou frango	Sopa de legumes com <u>frango</u>	Sopa de legumes com <u>pescada</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes com <u>frango</u>
		Sala II	Creme de abóbora	Sopa de alface	Sopa de abóbora e feijão-verde	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) / Sopa de Legumes
	Prato	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura	Maruca estufada com cotovelinhos (4)	Frango de churrasco com arroz de legumes (12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Bifes de peru grelhados com esparguete cozido (1,3)
		Salada mista	Salada mista	-	-	Salada mista (12)
	Sobremesa	Banana ou Pera	Pera ou Maçã	Melão ou Banana	Laranja ou Pera	Melancia ou Banana
Lanche da tarde	Sala I	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de cereais sem glúten (água) (6,7)	Papa de fruta ou 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 fruta ou Papa de cereais com glúten (água) (1,6,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7)	Papa de fruta ou 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 (1,6,7)	Papa de iogurte com fruta (1,7) ou Pão com marmelada/ doce e iogurte (1,7)	Papa de cereais com glúten (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga 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) Tremeço 14) Moluscos

Responsável | Inês Nascimento Monteiro – Nutricionista

Cédula Profissional nº4486N Ordem dos Nutricionistas

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações