

EMENTA SEMANA

14 a 18 de setembro

CRECHE 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 14	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/PEIXE PESCADA COZIDA C/ ARROZ ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA
TERÇA-FEIRA 15	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE PEITO DE PERÚ ASSADO C/ MASSA FUSILI ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA	NUTRIBÉN ¹
QUARTA-FEIRA 16	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/PEIXE MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO E PURÉ ^{3,4,7} FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA C/ IOGURTE
QUINTA-FEIRA 17	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/CARNE ROLO DE CARNE C/ LEGUMES E ESPARGUETE ^{1,3,6} FRUTA DA ÉPOCA	CERELAC 5 FRUTOS ¹
SEXTA-FEIRA 18	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/PEIXE CHERNE NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS ^{4,12} FRUTA DA ÉPOCA	NUTRIBÉN ¹

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

LEGENDA ALERGÊNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÊNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RÍJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

Ementas elaboradas com a colaboração da Nutricionista Joana Malheiro, C.P.2148N

A DIRETORA TÉCNICO/PEDAGÓGICA,

(TERESA MARTINS, EDUC^o INF^o)



EMENTA SEMANA

14 a 18 de setembro

CRECHE 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 14	SOPA DE COUVE-FLOR ^{1,5,6,7,8,12} BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE ^{3,4,12} SALADA DE ALFACE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CEVADA ^{1,7} PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
TERÇA-FEIRA 15	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ^{1,5,6,7,8,12} PEITO DE PERÚ ASSADO C/ MASSA FUSILI E COGUMELOS ^{1,3} SALADA DE CENOURA E MILHO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} PÃO C/ DOCE
QUARTA-FEIRA 16	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ PURÉ ^{3,4,7} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA FIAMBRE
QUINTA-FEIRA 17	SOPA DE REPOLHO ^{1,5,6,7,8,12} ROLO DE CARNE C/ LEGUMES E ESPARGUETE ^{1,3,6} SALADA DE TOMATE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} FLOCOS DE AVEIA PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
SEXTA-FEIRA 18	SOPA DE BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} CHERNE NO FORNO C/ ERVAS AROMÁTICAS E ARROZ DE ERVILHAS ^{4,12} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA QUEIJO FATIADO

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

LEGENDA ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

Ementas elaboradas com a colaboração da Nutricionista Joana Malheiro, C.P.2148N

A DIRETORA TÉCNICO/PEDAGÓGICA,

(TERESA MARTINS, EDUC³ INF³)



EMENTA SEMANA

14 a 18 de setembro

CRECHE 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 14	SOPA DE COUVE-FLORES 1,5,6,7,8,12 BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE 3,4,12 SALADA DE ALFACE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CEVADA 1,7 PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
TERÇA-FEIRA 15	SOPA DE FEIJÃO-VERDE 1,5,6,7,8,12 PEITO DE PERÚ ASSADO C/ MASSA FUSILI E COGUMELOS 1,3 SALADA DE CENOURA E MILHO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE 1,7 PÃO C/ DOCE OU PAPAS DE AVEIA C/ BANANA
QUARTA-FEIRA 16	CREME DE LEGUMES 1,5,6,7,8,12 MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ PURÉ 3,4,7 SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE 1,7 PÃO DE MISTURA FIAMBRE
QUINTA-FEIRA 17	SOPA DE REPOLHO 1,5,6,7,8,12 ROLO DE CARNE C/ LEGUMES E ESPARGUETE 1,3,6 SALADA DE TOMATE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE 1,7 FLOCOS DE AVEIA PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
SEXTA-FEIRA 18	SOPA DE BRÓCOLOS 1,5,6,7,8,12 CHERNE NO FORNO C/ ERVAS AROMÁTICAS E ARROZ DE ERVILHAS 4,12 SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE 1,7 PÃO DE MISTURA QUEIJO FATIADO

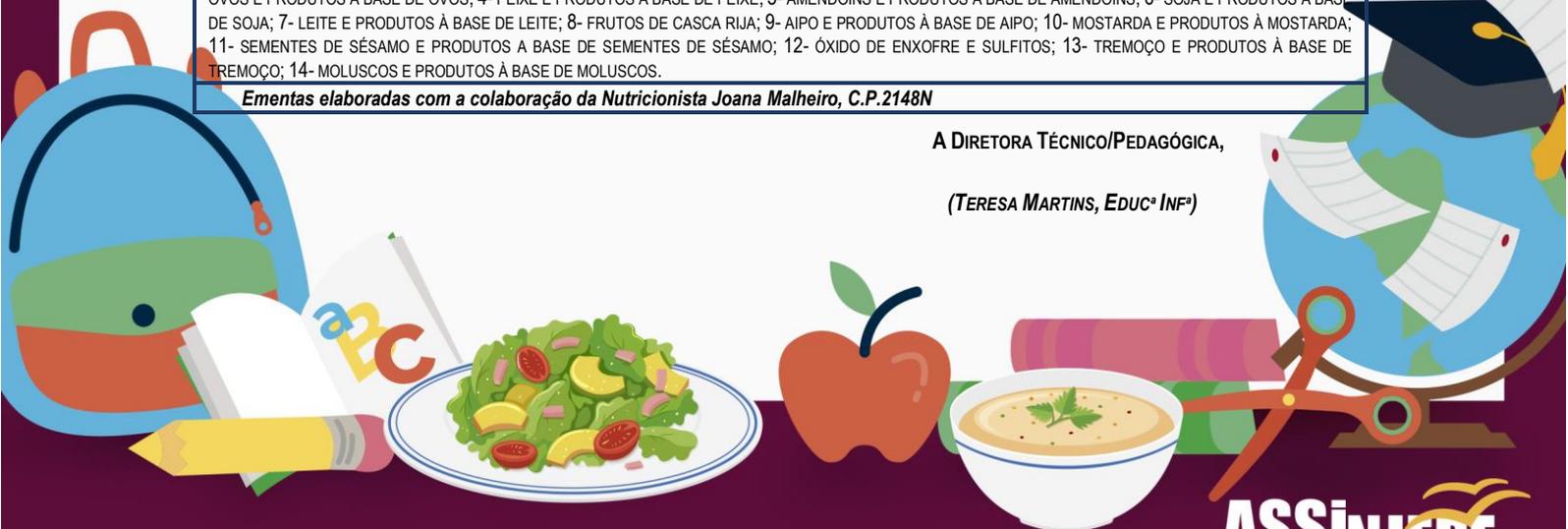
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

LEGENDA ALERGÊNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÊNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

Ementas elaboradas com a colaboração da Nutricionista Joana Malheiro, C.P.2148N

A DIRETORA TÉCNICO/PEDAGÓGICA,

(TERESA MARTINS, EDUCª INFª)



EMENTA SEMANA

14 a 18 de setembro

PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 14	SOPA DE COUVE-FLOR 1,5,6,7,8,12 BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE 3,4,12 SALADA DE ALFACE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CEVADA 1,7 PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
	VEGETARIANA ESTUFADO DE GRÃO-DE-BICO C/ REPOLHO E CENOURA E ARROZ DE TOMATE	
TERÇA-FEIRA 15	SOPA DE FEIJÃO-VERDE 1,5,6,7,8,12 PEITO DE PERÚ ASSADO C/ MASSA FUSILI E COGUMELOS 1,3 SALADA DE CENOURA E MILHO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE 1,7 PÃO C/ DOCE OU PAPAS DE AVEIA C/ BANANA
	VEGETARIANA MASSA FUSILI C/ OMOLETE DE ERVILHAS, COGUMELOS E BRÓCOLOS	
QUARTA-FEIRA 16	CREME DE LEGUMES 1,5,6,7,8,12 MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ PURÉ 3,4,7 SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE 1,7 PÃO DE MISTURA FIAMBRE
	VEGETARIANA JARDINEIRA (BATATA, CENOURA, ERVILHA, CURGETE) C/ COUVE-FLOR E TOFU	
QUINTA-FEIRA 17	SOPA DE REPOLHO 1,5,6,7,8,12 ROLO DE CARNE C/ LEGUMES E ESPARGUETE 1,3,6 SALADA DE TOMATE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE 1,7 FLOCOS DE AVEIA PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
	VEGETARIANA JULIANA DE LEGUMES (CURGETE, ALHO-FRANCÊS E CENOURA) SALTEADOS C/ ESPARGUETE E LENTILHAS	
SEXTA-FEIRA 18	SOPA DE BRÓCOLOS 1,5,6,7,8,12 CHERNE NO FORNO C/ ERVAS AROMÁTICAS E ARROZ DE ERVILHAS 4,12 SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE 1,7 PÃO DE MISTURA QUEIJO FATIADO
	VEGETARIANA SALTEADO DE COGUMELOS C/ PIMENTO, ESPINAFRES E CEBOLA C/ ARROZ DE ERVILHAS	

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

LEGENDA ALERGÊNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÊNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÊSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÊSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

Ementas elaboradas com a colaboração da Nutricionista Joana Malheiro, C.P.2148N

A DIRETORA TÉCNICO/PEDAGÓGICA,

(TERESA MARTINS, EDUC^ª INF^ª)