

# EMENTA SEMANA

23 a 27 de Novembro

## CRECHE 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 23	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/CARNE ARROZ DE FRANGO MALANDRINHO <sup>1</sup> FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA
TERÇA-FEIRA 24	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/PEIXE SALADA RUSSA C/ FILETES DE PESCADA <sup>1,3,4</sup> FRUTA DA ÉPOCA	NUTRIBÉN <sup>1</sup>
QUARTA-FEIRA 25	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/CARNE CARNE ESTUFADA C/ MASSA <sup>1</sup> FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA C/ IOGURTE
QUINTA-FEIRA 26	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/PEIXE PESCADA COZIDA C/ BATATA <sup>4</sup> FRUTA DA ÉPOCA	CERELAC 5 FRUTOS <sup>1</sup>
SEXTA-FEIRA 27	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/CARNE ARROZ DE AVES NO FORNO <sup>1</sup> FRUTA DA ÉPOCA	NUTRIBÉN <sup>1</sup>

**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 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 CONTÉM 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 A 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<sup>ª</sup> INF<sup>ª</sup>)



# EMENTA SEMANA

## 23 a 27 de Novembro

### CRECHE 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 23	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> ARROZ DE FRANGO MALANDRINHO <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
TERÇA-FEIRA 24	SOPA DE GRÃO-DE-BICO E COUVE LOMBARDA <sup>1,5,6,7,8,12</sup> SALADA RUSSA C/ FILETES DE PESCADA <sup>1,3,4</sup> SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>1,7</sup> PÃO C/ DOCE
QUARTA-FEIRA 25	SOPA DE MACEDÓNIA <sup>1,5,6,7,8,12</sup> MASSA À BOLNHESA <sup>1,6,12</sup> SALADA DE TOMATE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA FIAMBRE
QUINTA-FEIRA 26	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA <sup>1,5,6,7,8,12</sup> BACALHAU À ESPANHOLA <sup>4</sup> LEGUMES SALTEADOS FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>1,7</sup> FLOCOS DE AVEIA PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
SEXTA-FEIRA 27	SOPA DE COUVE CORAÇÃO <sup>1,5,6,7,8,12</sup> ARROZ DE AVES NO FORNO <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA QUEIJO FATIADO

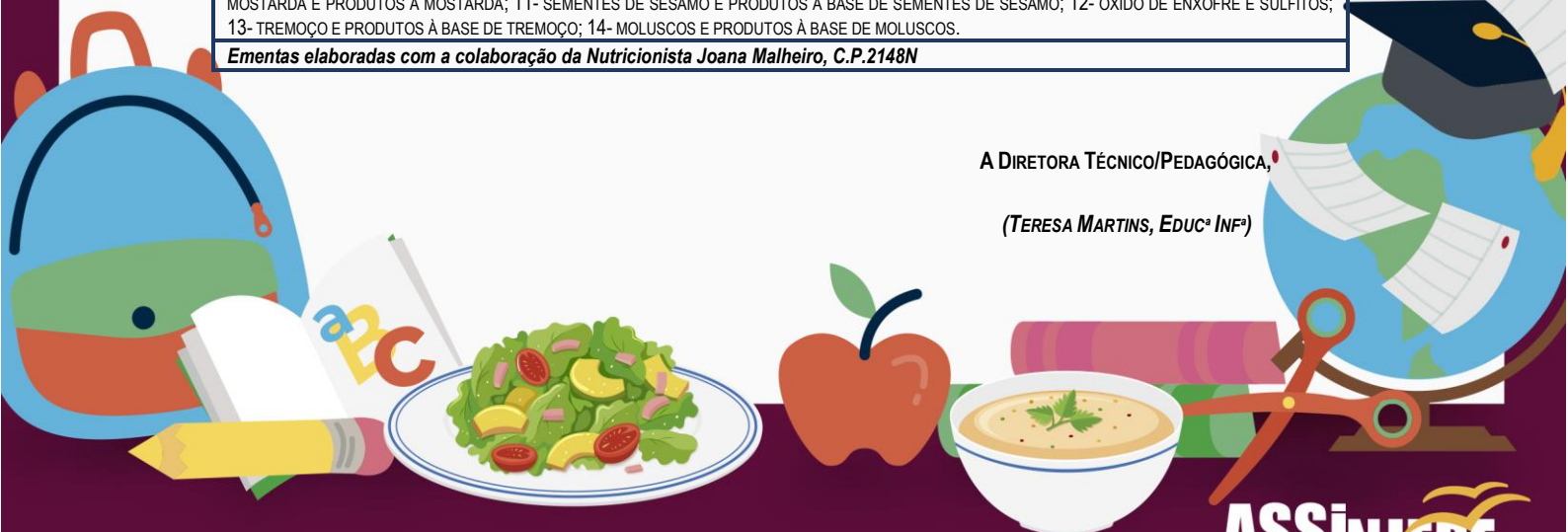
**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

**LEGENDA 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 SÊSAMO E PRODUTOS A 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<sup>3</sup> INF<sup>3</sup>)



# EMENTA SEMANA

## 23 a 27 de Novembro

### CRECHE 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 23	CANJA <sup>1</sup> ARROZ DE FRANGO MALANDRINHO <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
TERÇA-FEIRA 24	SOPA DE GRÃO-DE-BICO E COUVE LOMBARDA <sup>1,5,6,7,8,12</sup> SALADA RUSSA C/ FILETES DE PESCADA <sup>1,3,4</sup> SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>1,7</sup> PÃO C/ DOCE OU PAPAS DE AVEIA C/ FRUTA
QUARTA-FEIRA 25	SOPA DE MACEDÓNIA <sup>1,5,6,7,8,12</sup> MASSA À BOLONESA <sup>1,6,12</sup> SALADA DE TOMATE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA FIAMBRE
QUINTA-FEIRA 26	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA <sup>1,5,6,7,8,12</sup> BACALHAU À ESPANHOLA <sup>4</sup> LEGUMES SALTEADOS FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>1,7</sup> FLOCOS DE AVEIA PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
SEXTA-FEIRA 27	SOPA DE COUVE CORAÇÃO <sup>1,5,6,7,8,12</sup> ARROZ DE AVES NO FORNO <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE <sup>1,7</sup> 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 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 A 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<sup>ª</sup> INF<sup>ª</sup>)



# EMENTA SEMANA

23 a 27 de Novembro

## PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 23	CANJA <sup>1</sup> ARROZ DE FRANGO MALANDRINHO <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CEVADA <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
	VEGETARIANA   QUICHE DE CENOURA, BRÓCOLOS E ALHO FRANCÊS	
TERÇA-FEIRA 24	SOPA DE GRÃO-DE-BICO E COUVE LOMBARDA <sup>1,5,6,7,8,12</sup> SALADA RUSSA C/ FILETES DE PESCADA <sup>1,3,4</sup> SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>1,7</sup> PÃO C/ DOCE OU PAPAS DE AVEIA C/ FRUTA
	VEGETARIANA   SALADA DE GRÃO-DE-BICO, CENOURA, PIMENTO E BATATA	
QUARTA-FEIRA 25	SOPA DE MACEDÓNIA <sup>1,5,6,7,8,12</sup> MASSA À BOLONHESA <sup>1,6,12</sup> SALADA DE TOMATE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA FIAMBRE
	VEGETARIANA   BOLONHESA DE LENTILHAS	
QUINTA-FEIRA 26	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA <sup>1,5,6,7,8,12</sup> BACALHAU À ESPANHOLA <sup>4</sup> LEGUMES SALTEADOS FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>1,7</sup> FLOCOS DE AVEIA PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
	VEGETARIANA   SALADA DE BATATA C/ OMELETE DE LEGUMES	
SEXTA-FEIRA 27	SOPA DE COUVE CORAÇÃO <sup>1,5,6,7,8,12</sup> ARROZ DE AVES NO FORNO <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA QUEIJO FATIADO
	VEGETARIANA   HAMBÚRGER C/ ARROZ DE LEGUMES	

**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 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 SÊSAMO E PRODUTOS A 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, EDUCª INFª)

