

EMENTA SEMANA

18 a 22 de Julho

CRECHE 1

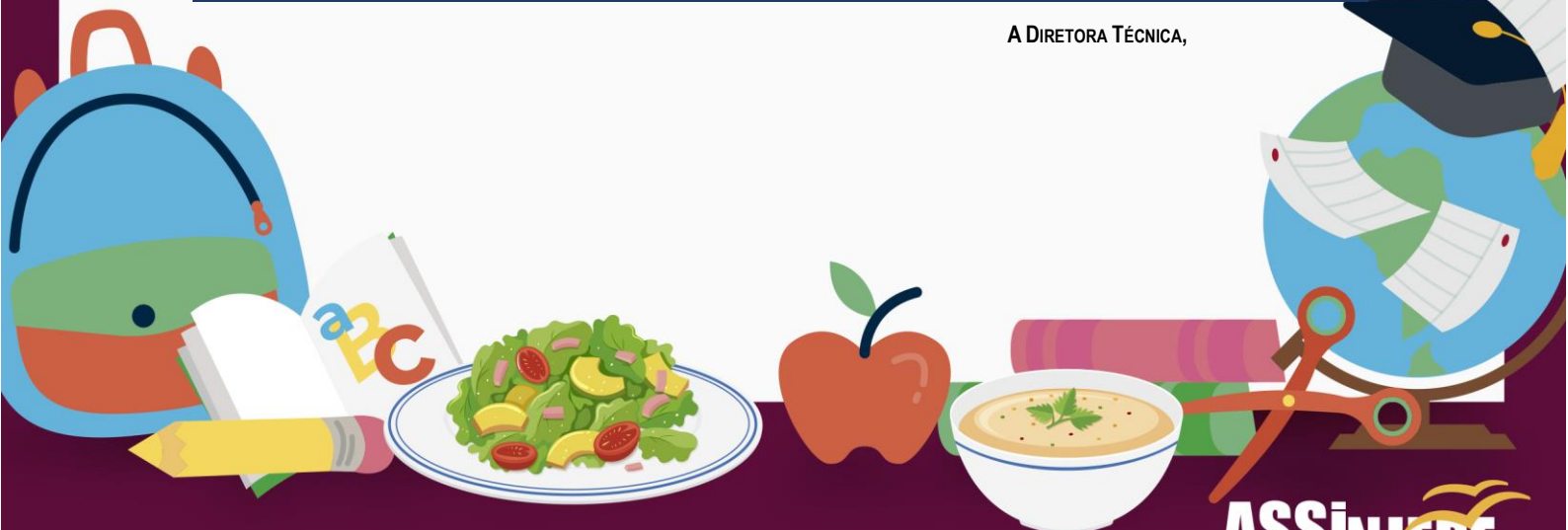
DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 18	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE VITELA ESTUFADA E ARROZ SECO ¹ FRUTA DA ÉPOCA	CERELAC 5 FRUTOS ¹
TERÇA-FEIRA 19	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE MASSA DE ATUM C/ LEGUMES ^{1,3,4} BANANA	PAPA DE FRUTA
QUARTA-FEIRA 20	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE FRANGO ASSADO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA ¹ FRUTA DA ÉPOCA	NUTRIBÉN ¹
QUINTA-FEIRA 21	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE SALMÃO NO FORNO C/ BATATA ^{1,4} GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA C/ IOGURTE
SEXTA-FEIRA 22	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA	CERELAC 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 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 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 TÉCNICA,



EMENTA SEMANA

18 a 22 de Julho

CRECHE 2

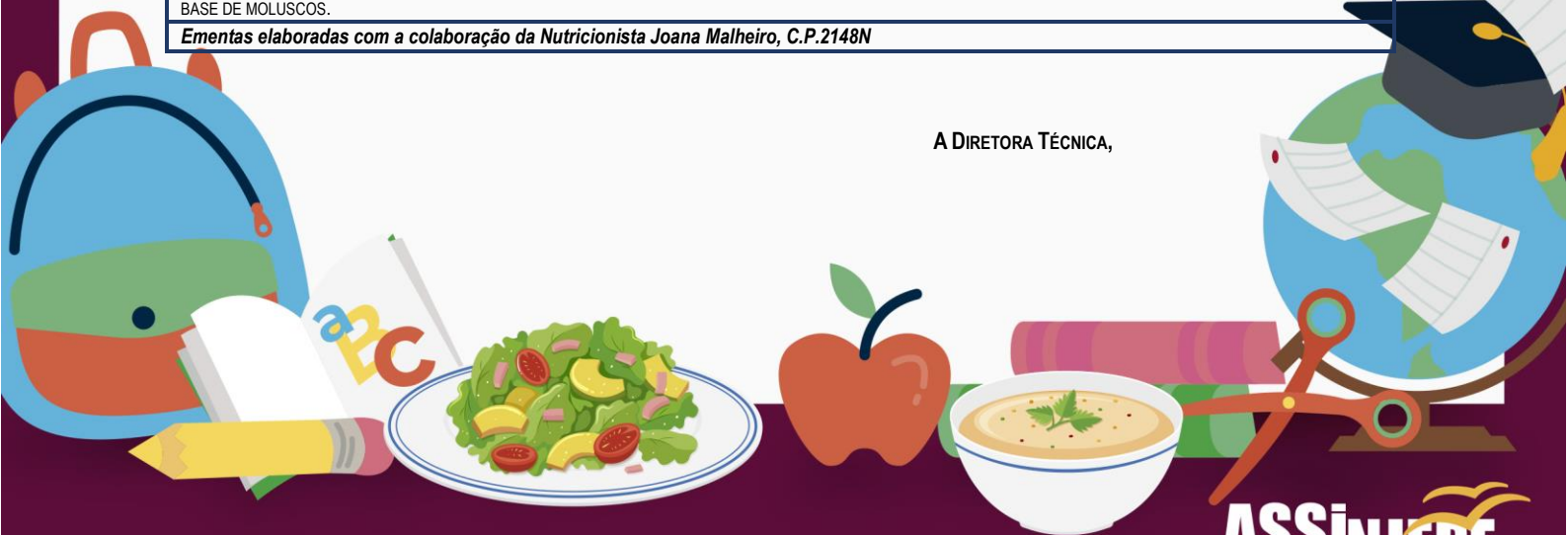
DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 18	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} VITELA ESTUFADA C/ ERVILHAS E CENOURA E ARROZ SECO ¹ SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
TERÇA-FEIRA 19	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} MASSA DE ATUM C/ LEGUMES ^{1,3,4} SALADA MISTA BANANA	IOGURTE ^{1,7} FLOCOS DE AVEIA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
QUARTA-FEIRA 20	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} FRANGO ASSADO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA ¹ SALADA TOMATE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA FIAMBRE
QUINTA-FEIRA 21	SOPA DE ABÓBORA E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} SALMÃO NO FORNO C/ BATATA ^{1,4} SALADA DE ALFACE GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 22	SOPA DE BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} 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 CONFEIONADOS. **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 TÉCNICA,



EMENTA SEMANA

18 a 22 de Julho

CRECHE 3

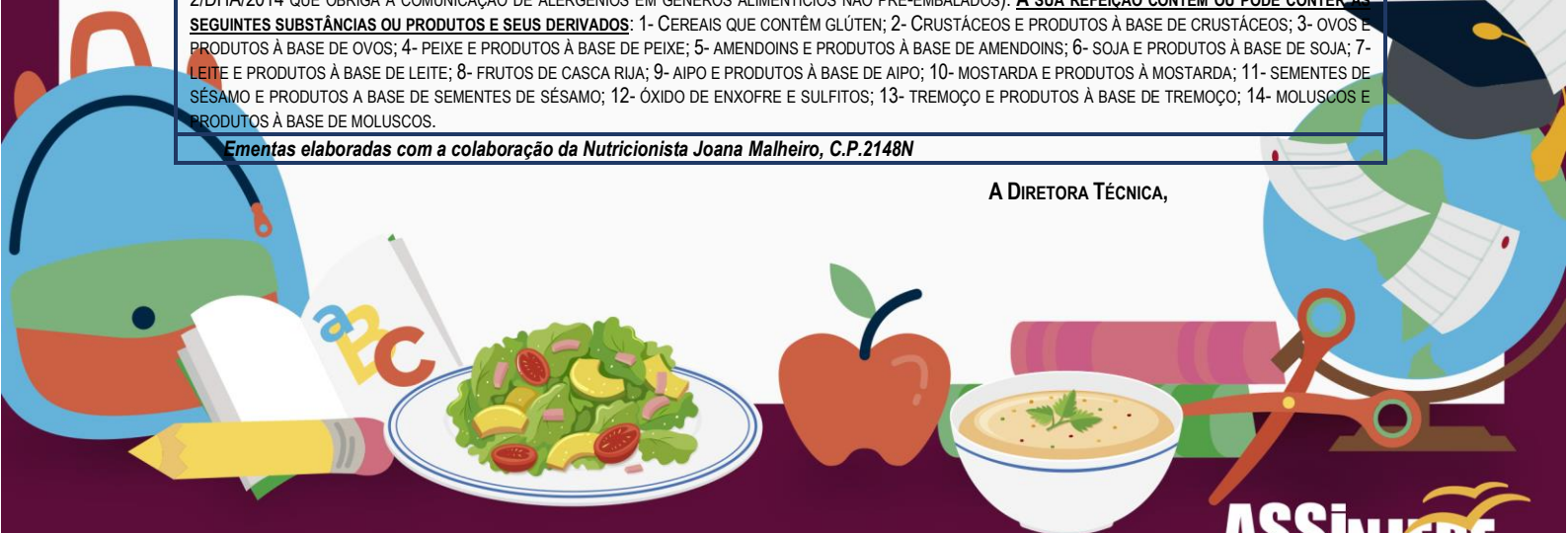
DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 18	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} VITELA ESTUFADA C/ ERVILHAS E CENOURA E ARROZ SECO ¹ SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
TERÇA-FEIRA 19	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} MASSA DE ATUM C/ LEGUMES ^{1,3,4} SALADA MISTA BANANA	IOGURTE ^{1,7} FLOCOS DE AVEIA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
QUARTA-FEIRA 20	CANJA ¹ FRANGO ASSADO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA ¹ SALADA TOMATE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA FIAMBRE
QUINTA-FEIRA 21	SOPA DE ABÓBORA E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} SALMÃO NO FORNO C/ BATATA ^{1,4} SALADA DE ALFACE GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 22	SOPA DE BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} 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 RUA; 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 TÉCNICA,



EMENTA SEMANA

18 a 22 de Julho

PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 18	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} VITELA ESTUFADA C/ ERVILHAS E CENOURA E ARROZ SECO ¹ SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
	VEGETARIANA ARROZ DE COGUMELOS C/ LEGUMES	
TERÇA-FEIRA 19	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} MASSA DE ATUM C/ LEGUMES ^{1,3,4} SALADA MISTA BANANA	IOGURTE ^{1,7} FLOCOS DE AVEIA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
	VEGETARIANA SALADA DE GRÃO-DE-BICO C/ OVO E MASSA	
QUARTA-FEIRA 20	CANJA ¹ FRANGO ASSADO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA ¹ SALADA TOMATE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA FIAMBRE
	VEGETARIANA HAMBÚRGUER VEG. NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA	
QUINTA-FEIRA 21	SOPA DE ABÓBORA E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} SALMÃO NO FORNO C/ BATATA ^{1,4} SALADA DE ALFACE GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
	VEGETARIANA EMPADÃO DE LENTILHAS E LEGUMES	
SEXTA-FEIRA 22	SOPA DE BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA QUEIJO FATIADO
	VEGETARIANA OVOS RICOS C/ ESPARGUETE	

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 TÉCNICA,