

EMENTA SEMANA

15 a 19 de Junho

CRECHE 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 15	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE FRANGO ASSADO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA PÃO DE MISTURA
TERÇA-FEIRA 16	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE PESCADA À GOMES DE SÁ ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA	NUTRIBÉN ¹
QUARTA-FEIRA 17	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE STROGONOFF DE PERU C/ ARROZ BRANCO ¹ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE PÃO DE MISTURA
QUINTA-FEIRA 18	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE MASSADA DE PEIXE ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA	CERELAC 5 FRUTOS ¹
SEXTA-FEIRA 19	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE FRANGO ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO ¹ FRUTA DA ÉPOCA	PAPAS DE AVEIA C/ PERA ¹ PÃO DE MISTURA

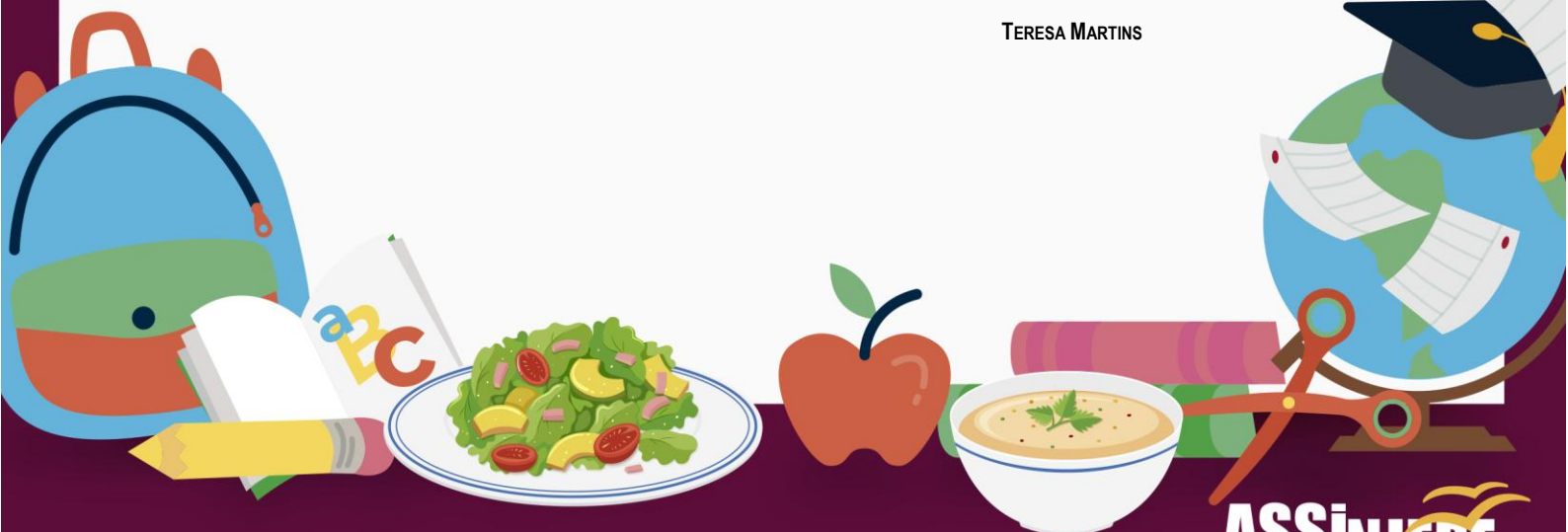
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECIONADOS. **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 TÉCNICO/PEDAGÓGICA,

TERESA MARTINS



EMENTA SEMANA

15 a 19 de Junho

CRECHE 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 15	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} FRANGO ASSADO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 16	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} PESCADA À GOMES DE SÁ ^{3,4} LEGUMES SALTEADOS BANANA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 17	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} STROGONOFF DE PERU C/ ARROZ BRANCO ¹ FRUTA DA ÉPOCA	BATIDO DE FRUTA ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA
QUINTA-FEIRA 18	SOPA BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} MASSADA DE PEIXE ^{1,4} SALADA DE TOMATE FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 19	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} FRANGO ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO ¹ SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ CREME VEGETAL PALITOS DE CENOURA

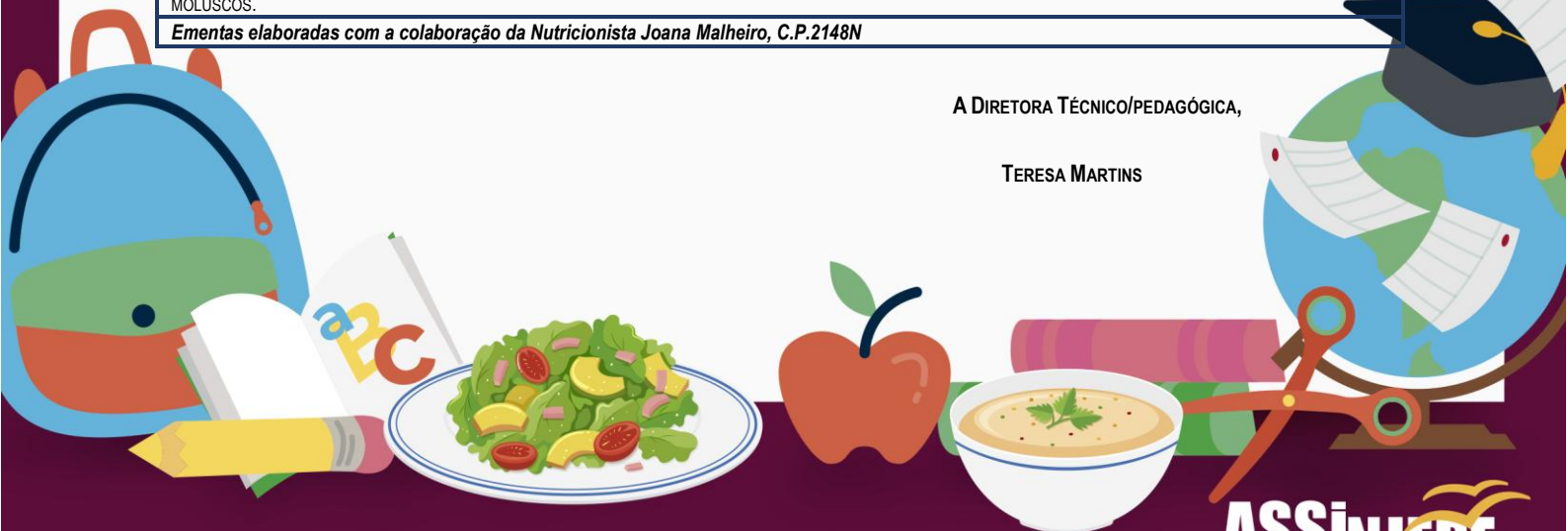
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS.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



EMENTA SEMANA

15 a 19 de Junho

CRECHE 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 15	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} FRANGO ASSADO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 16	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} PESCADA À GOMES DE SÁ ^{3,4} LEGUMES SALTEADOS BANANA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 17	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} STROGONOFF DE PERU C/ ARROZ BRANCO ¹ FRUTA DA ÉPOCA	BATIDO DE FRUTA ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA
QUINTA-FEIRA 18	SOPA BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} MASSADA DE PEIXE ^{1,4} SALADA DE TOMATE FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 19	CANJA ¹ FRANGO ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO ¹ SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ CREME VEGETAL PALITOS DE CENOURA

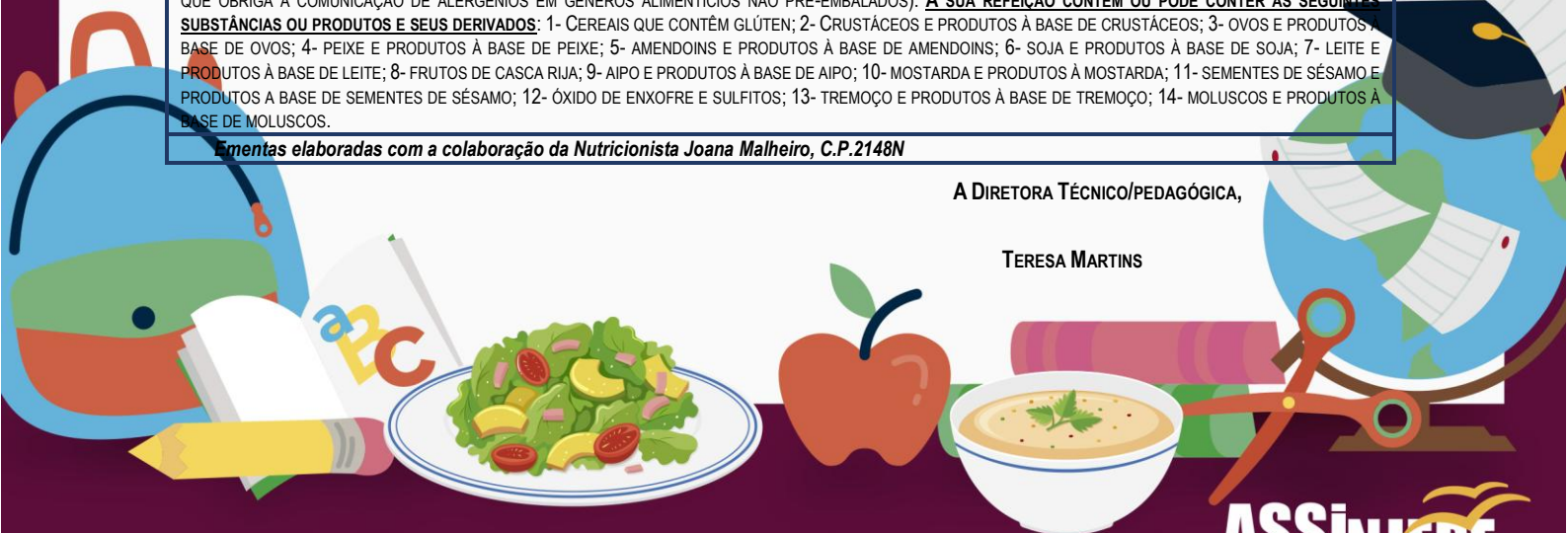
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECIONADOS. **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 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



EMENTA SEMANA

15 a 19 de Junho

PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 15	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} FRANGO ASSADO NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 16	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} PESCADA À GOMES DE SÁ ^{3,4} LEGUMES SALTEADOS BANANA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 17	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} STROGONOFF DE PERU C/ ARROZ BRANCO ¹ FRUTA DA ÉPOCA	BATIDO DE FRUTA ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA
QUINTA-FEIRA 18	SOPA BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} MASSADA DE PEIXE ^{1,4} SALADA DE TOMATE FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 19	CANJA ¹ FRANGO ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO ¹ SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ CREME VEGETAL PALITOS DE CENOURA

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

