

# EMENTA SEMANA

22 a 26 de Junho

## CRECHE 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEXTA-FEIRA 22	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C / CARNE ESPARGUETE À BOLONHESA <sup>1</sup> FRUTA DA ÉPOCA	PAPAS DE AVEIA C/ FRUTA <sup>1</sup>
TERÇA-FEIRA 23	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 / GELATINA	IOGURTE <sup>7</sup> PÃO DE MISTURA
QUARTA-FEIRA 24	 CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/ CARNE BIFANA DE PERÚ C/ ARROZ BRANCO <sup>1</sup> FRUTA / GELATINA	CERELÁC <sup>1</sup>
QUINTA-FEIRA 25	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/ PEIXE MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS <sup>1,4</sup> FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>7</sup> PÃO DE MISTURA
SEXTA-FEIRA 26	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C / CARNE FRANGO ESTUFADO C/ MASSA <sup>1</sup> FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA PÃO DE MISTURA

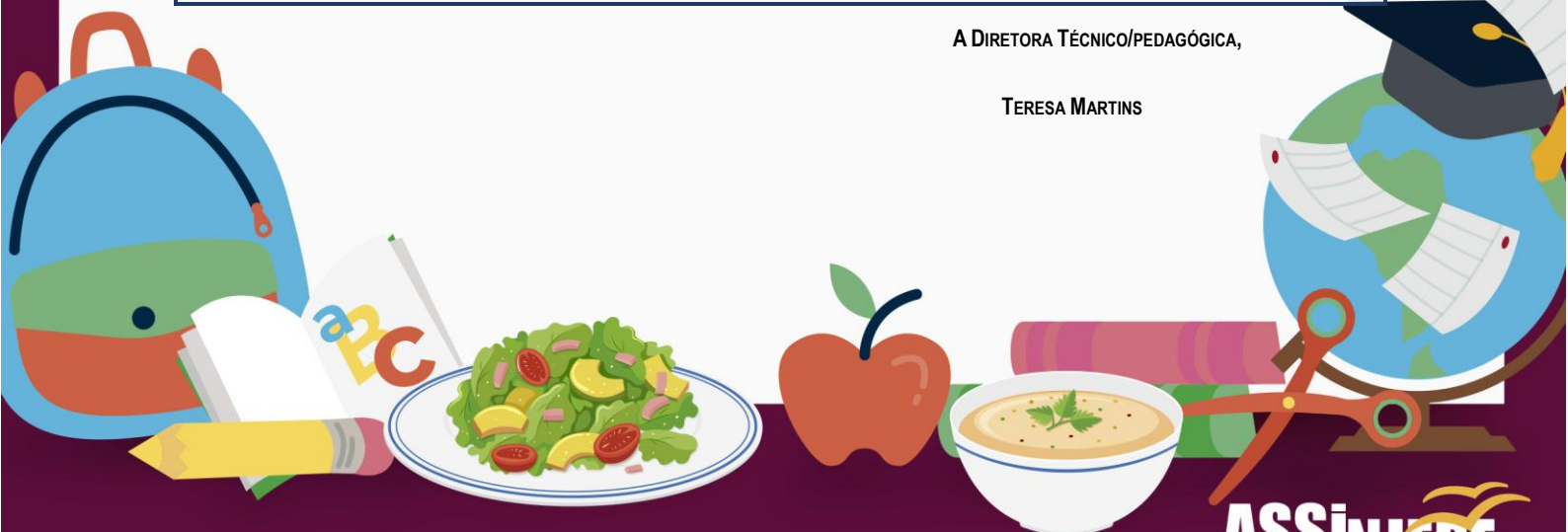
**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFEIONADOS.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



# EMENTA SEMANA

## 22 a 26 de Junho

### CRECHE 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 22	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> ESPARGUETE À BOLONHESA <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ CREME DE BARRAR VEGETAL OU MANTEIGA DE AMENDOIM
TERÇA-FEIRA 23	SOPA DE CURGETE <sup>1,5,6,7,8,12</sup> SALADA RUSSA C/ FILETES DE PESCADA <sup>1,3,4</sup> SALADA DE TOMATE E MILHO FRUTADA ÉPOCA	IOGURTE <sup>7</sup> PÃO C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 24	 CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> BIFANA E ARROZ SECO (BATATA FRITA DE SACO) <sup>1</sup> SALADA DE TOMATE E MILHO FRUTA / GELATINA	BATIDO DE FRUTA PÃO C/ C/ FIAMBRE DE PERU
QUINTA-FEIRA 25	SOPA DE CENOURA E ALHO FRANCÊS <sup>1,5,6,7,8,12</sup> MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS <sup>1,4</sup> SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 26	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> FRANGO ESTUFADO C/ MASSA <sup>1</sup> SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA

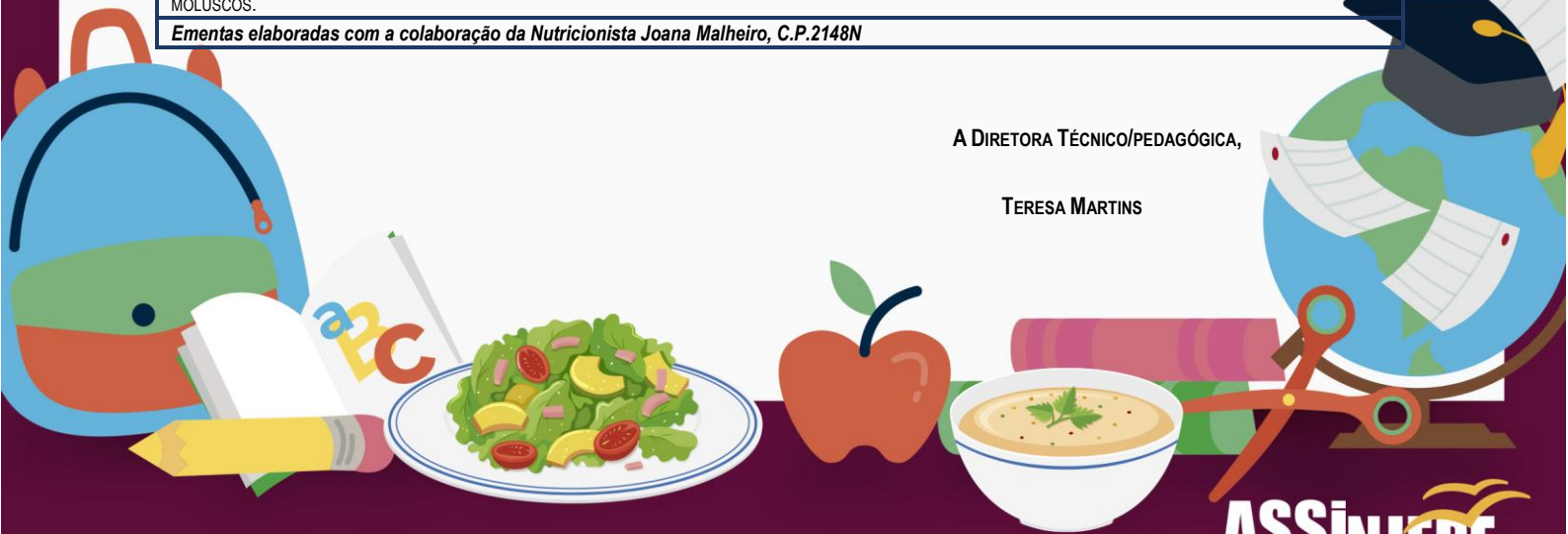
**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **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



# EMENTA SEMANA

## 22 a 26 de Junho

### CRECHE 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 22	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO <sup>1,5,6,7,8,12</sup> ESPARGUETE À BOLONHESA <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ CREME DE BARRAR VEGETAL OU MANTEIGA DE AMENDOIM
SEGUNDA-FEIRA 23	SOPA DE CURGETE <sup>1,5,6,7,8,12</sup> SALADA RUSSA C/ FILETES DE PESCADA <sup>1,3,4</sup> SALADA DE TOMATE E MILHO FRUTADA ÉPOCA	IOGURTE <sup>7</sup> PÃO C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 24	 CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> BIFANA NO PÃO E BATATA FRITA DE SACO (ARROZ BRANCO) <sup>1</sup> FRUTA / GELATINA	BATIDO DE FRUTA PÃO C/ C/ FIAMBRE DE PERU
QUINTA-FEIRA 25	SOPA DE CENOURA E ALHO FRANCÊS <sup>1,5,6,7,8,12</sup> MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS <sup>1,4</sup> SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 26	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> FRANGO ESTUFADO C/ MASSA <sup>1</sup> SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA

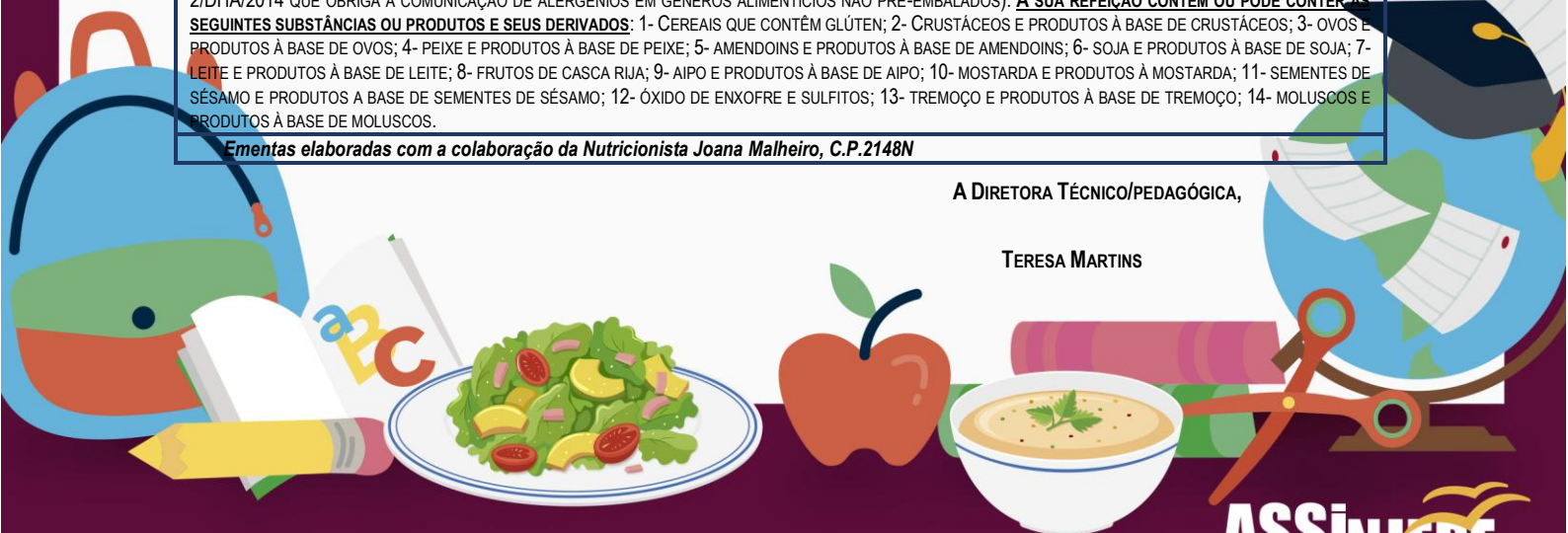
**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, C/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **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 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

22 a 26 de Junho

## PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 23	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO <sup>1,5,6,7,8,12</sup> ESPARGUETE À BOLONHESA <sup>1</sup> SALADA DE ALFACE E CEBOLA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ CREME DE BARRAR VEGETAL OU MANTEIGA DE AMENDOIM
SEGUNDA-FEIRA 22	SOPA DE CURGETE <sup>1,5,6,7,8,12</sup> SALADA RUSSA C/ FILETES DE PESCADA <sup>1,3,4</sup> SALADA DE TOMATE E MILHO FRUTADA ÉPOCA	IOGURTE <sup>7</sup> PÃO C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 24	 CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> BIFANA NO PÃO E BATATA FRITA DE SACO <sup>1</sup> FRUTA / GELATINA	BATIDO DE FRUTA PÃO C/ C/ FIAMBRE DE PERU
QUINTA-FEIRA 25	SOPA DE CENOURA E ALHO FRANCÊS <sup>1,5,6,7,8,12</sup> MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS <sup>1,4</sup> SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 26	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> FRANGO ESTUFADO C/ MASSA <sup>1</sup> SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA

**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, C/ CONFEIÇÕES 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- CEREALIS 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

