

EMENTA SEMANA

29 de Junho a 03 de Julho

CRECHE 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 29	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE RISOTO DE PEIXE ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA	PAPAS DE AVEIA C/ FRUTA ¹
TERÇA-FEIRA 30	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE JARDINEIRA DE PERU ¹ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ⁷ PÃO DE MISTURA
QUARTA-FEIRA 01	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE DOURADINHOS DE PESCADA C/ MASSA ^{1,3,4} BANANA	CERELÁC ¹
QUINTA-FEIRA 02	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE HAMBÚRGUER NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE ¹ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ⁷ PÃO DE MISTURA
SEXTA-FEIRA 03	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE PESCADA À ESPANHOLA ^{1,4} 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 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 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 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

29 de Junho a 03 de Julho

CRECHE 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 29	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} RISOTO DE PEIXE ^{1,4} SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL OU MANTEIGA DE AMENDOIM
TERÇA-FEIRA 30	SOPA DE CURGETE ^{1,5,6,7,8,12} JARDINEIRA DE PERU ¹ SALADA DE TOMATE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ AVEIA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
QUARTA-FEIRA 01	SOPA DE COUVE-FLORES ^{1,5,6,7,8,12} DOURADINHOS DE PESCADA C/ MASSA ^{1,3,4} SALADA MISTA BANANA	BATIDO DE FRUTA C/ MANTEIGA DE AMENDOIM PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUINTA-FEIRA 02	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} HAMBÚRGUER NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE ¹ SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE NATURAL E AVEIA
SEXTA-FEIRA 03	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} BACALHAU À ESPANHOLA ^{1,4} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ CREME DE BARRAR VEGETAL BOLACHAS DE ARROZ

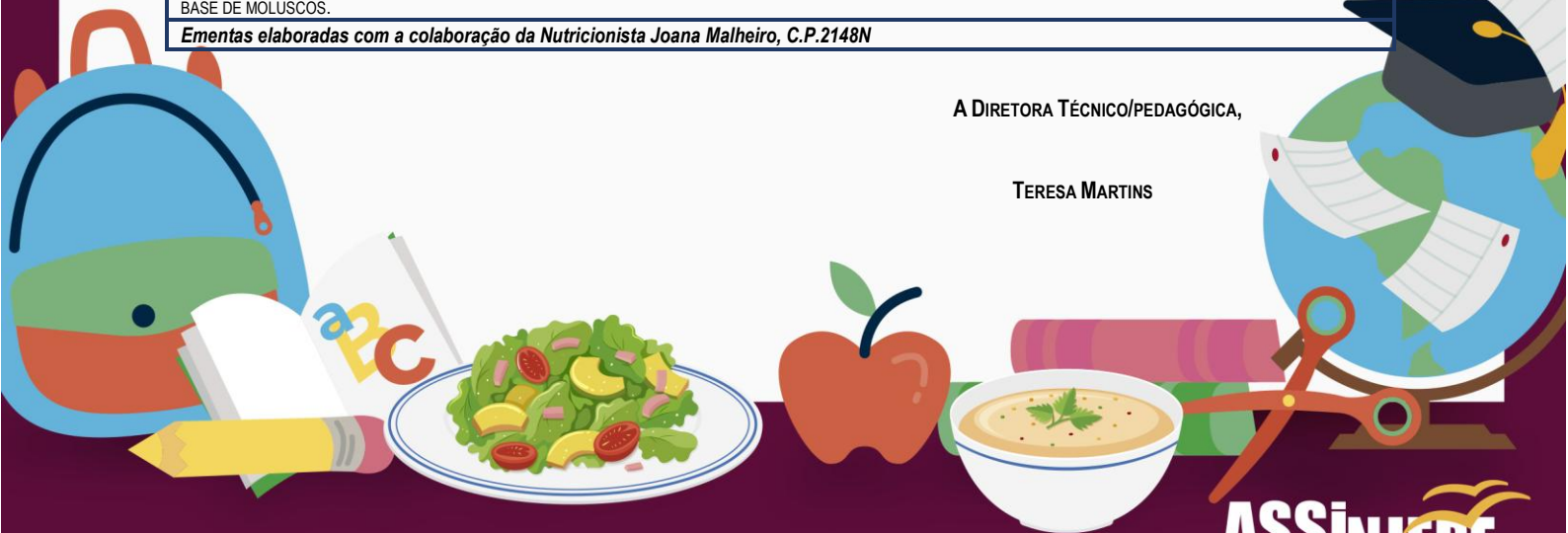
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFEIONADOS.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

LEGENDA 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



EMENTA SEMANA

29 de Junho a 03 de Julho

CRECHE 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 29	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} RISOTO DE PEIXE ^{1,4} SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL OU MANTEIGA DE AMENDOIM
TERÇA-FEIRA 30	SOPA DE CURGETE ^{1,5,6,7,8,12} JARDINEIRA DE PERU ¹ SALADA DE TOMATE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ AVEIA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
QUARTA-FEIRA 01	SOPA DE COUVE-FLORES ^{1,5,6,7,8,12} DOURADINHOS DE PESCADA C/ MASSA ^{1,3,4} SALADA MISTA BANANA	BATIDO DE FRUTA C/ MANTEIGA DE AMENDOIM PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUINTA-FEIRA 02	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} HAMBÚRGUER NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE ¹ SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE NATURAL E AVEIA
SEXTA-FEIRA 03	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} BACALHAU À ESPANHOLA ^{1,4} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ CREME DE BARRAR VEGETAL BOLACHAS DE ARROZ

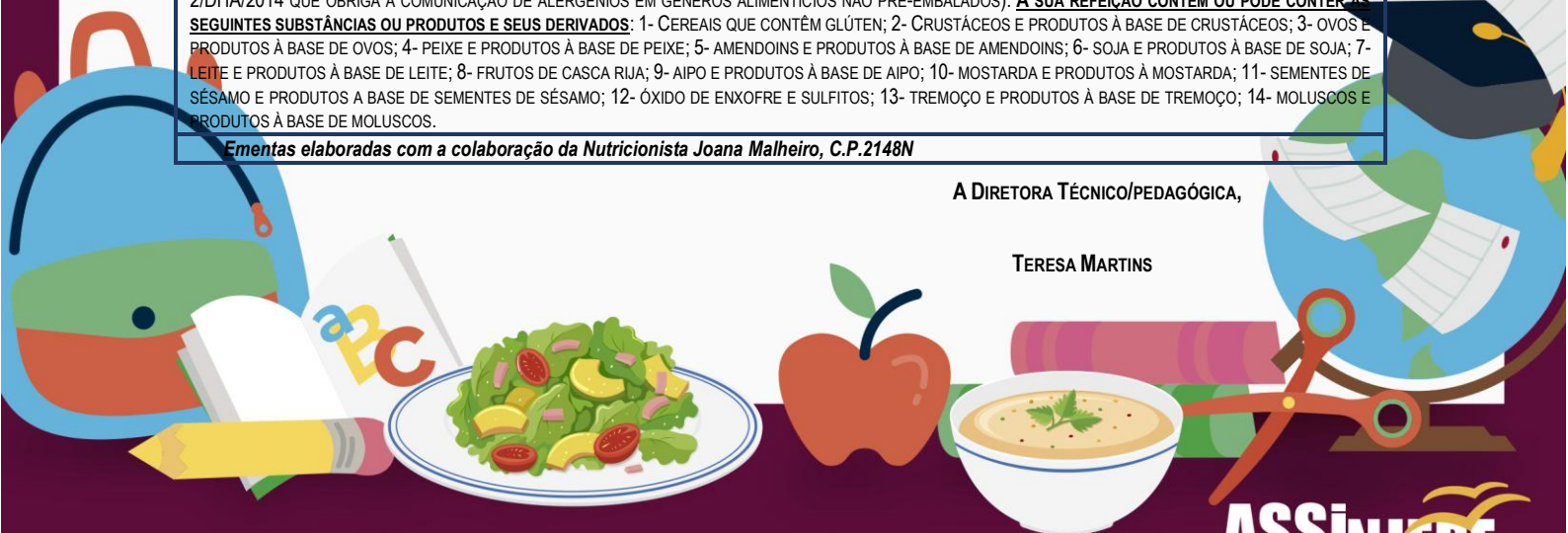
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS.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

29 de Junho a 03 de Julho

PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 29	CREME DE LEGUMES 1,5,6,7,8,12 RISOTO DE PEIXE 1,4 SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES 1,7 PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL OU MANTEIGA DE AMENDOIM
TERÇA-FEIRA 30	SOPA DE CURGETE 1,5,6,7,8,12 JARDINEIRA DE PERU 1 SALADA DE TOMATE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE 1,7 C/ AVEIA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
QUARTA-FEIRA 01	SOPA DE COUVE-FLORES 1,5,6,7,8,12 DOURADINHOS DE PESCADA C/ MASSA 1,3,4 SALADA MISTA BANANA	BATIDO DE FRUTA C/ MANTEIGA DE AMENDOIM PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUINTA-FEIRA 02	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA 1,5,6,7,8,12 HAMBÚRGUER NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE 1 SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE NATURAL E AVEIA
SEXTA-FEIRA 03	CREME DE LEGUMES 1,5,6,7,8,12 BACALHAU À ESPANHOLA 1,4 SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES 1,7 PÃO DE MISTURA C/ CREME DE BARRAR VEGETAL BOLACHAS DE ARROZ

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 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

