

EMENTA SEMANA

08 a 12 de Junho

CRECHE 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 08	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE PÃO DE MISTURA
TERÇA-FEIRA 09	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE ARROZ C/ PEIXE, ERVILHAS E CENOURA ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA	NUTRIBÉN ¹
QUARTA-FEIRA 10	 Feriado	
QUINTA-FEIRA 11	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE ¹ FRUTA DA ÉPOCA	CERELAC 5 FRUTOS ¹
SEXTA-FEIRA 12	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE FEIJÃO ^{1,3,4} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE PÃO DE MISTURA

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÉS, 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 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



EMENTA SEMANA

08 a 12 de Junho

CRECHE 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 08	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
TERÇA-FEIRA 09	SOPA DE REPOLHO ^{1,5,6,7,8,12} ARROZ DE ATUM C/ MILHO, ERVILHAS E CENOURA ^{1,4} SALADA DE TOMATE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ AVEIA PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 10	 Feriado	
QUINTA-FEIRA 11	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE ¹ SALADA DE ALFACE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 12	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE FEIJÃO ^{1,3,4} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE BOLACHAS DE ARROZ

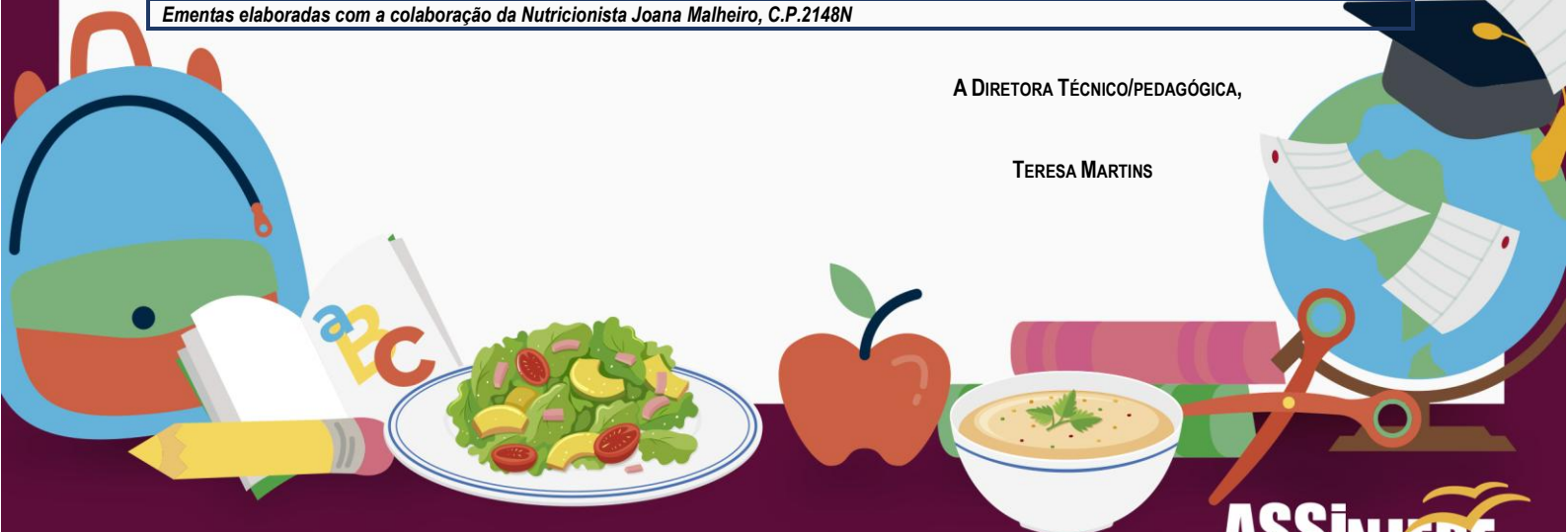
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA**, CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS.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

08 a 12 de Junho

CRECHE 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 08	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
TERÇA-FEIRA 09	SOPA DE REPOLHO ^{1,5,6,7,8,12} ARROZ DE ATUM C/ MILHO, ERVILHAS E CENOURA ^{1,4} SALADA DE TOMATE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ AVEIA PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 10	 Feriado	
QUINTA-FEIRA 11	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE ¹ SALADA DE ALFACE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 12	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE FEIJÃO ^{1,3,4} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE 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 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

08 a 12 de Junho

PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 08	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA CREME DE BARRAR VEGETAL
TERÇA-FEIRA 09	SOPA DE REPOLHO ^{1,5,6,7,8,12} ARROZ DE ATUM C/ MILHO, ERVILHAS E CENOURA ^{1,4} SALADA DE TOMATE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ AVEIA PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 10	 Feriado	
QUINTA-FEIRA 11	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE ¹ SALADA DE ALFACE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 12	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE FEIJÃO ^{1,3,4} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ DOCE 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 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

