

# EMENTA SEMANA

06 a 10 de Julho

## CRECHE 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 06	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/ CARNE PERU ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO <sup>1</sup> FRUTA DA ÉPOCA	PAPAS DE AVEIA C/ FRUTA <sup>1</sup>
TERÇA-FEIRA 07	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/ PEIXE FILETES C/ MOLHO BRANCO E ARROZ DE CENOURA <sup>1,4</sup> FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>7</sup> PÃO DE MISTURA
QUARTA-FEIRA 08	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/ CARNE ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE <sup>1</sup> FRUTA DA ÉPOCA	CERELÁC <sup>1</sup>
QUINTA-FEIRA 09	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/ PEIXE PESCADA À BRÁS <sup>1,4</sup> FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE <sup>7</sup> PÃO DE MISTURA
SEXTA-FEIRA 10	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> C/ CARNE FRANGO ESTUFADO C/ LEGUMES E CUSCUS <sup>1</sup> FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA PÃO DE MISTURA

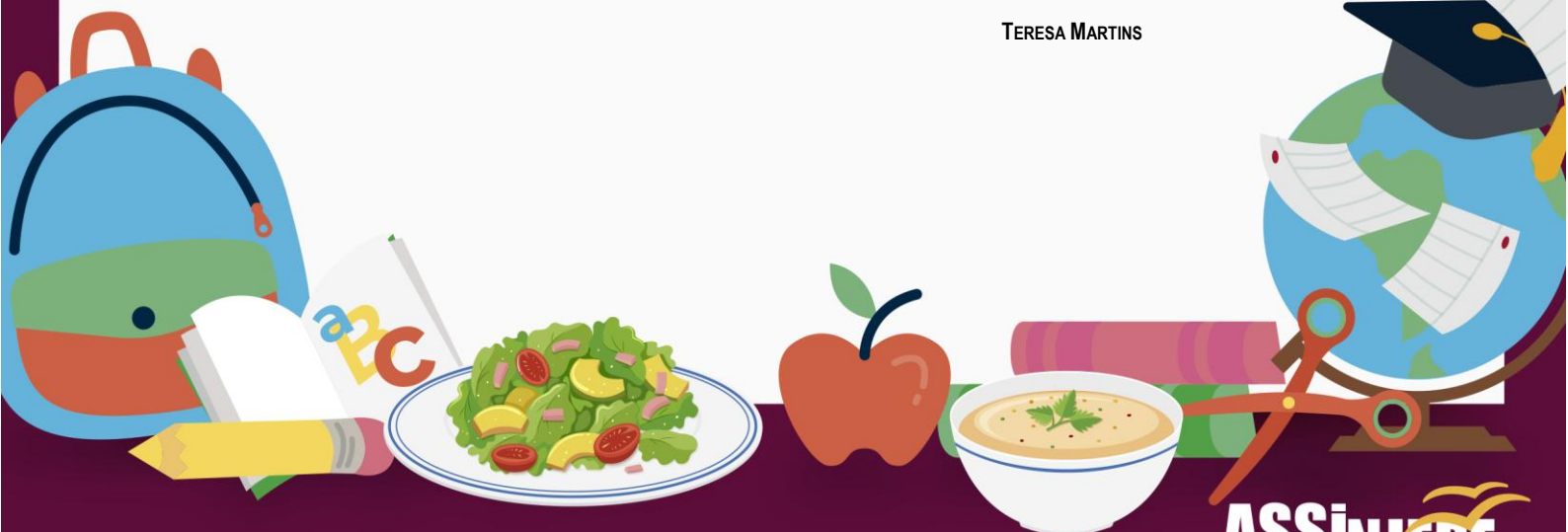
**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECIONADOS.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

## 06 a 10 de Julho

### CRECHE 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 06	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> PERU ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO <sup>1</sup> SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 07	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO <sup>1,5,6,7,8,12</sup> FILETES C/ MOLHO BRANCO E ARROZ DE CENOURA <sup>1,4</sup> SALADA MISTA BANANA	IOGURTE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 08	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE <sup>1</sup> SALADA TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA
QUINTA-FEIRA 09	SOPA BRÓCOLOS <sup>1,5,6,7,8,12</sup> BACALHAU À BRÁS <sup>1,3,4</sup> SALADA DE ALFACE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 10	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> FRANGO ESTUFADO C/ LEGUMES E CUSCUS <sup>1</sup> SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ CREME VEGETAL

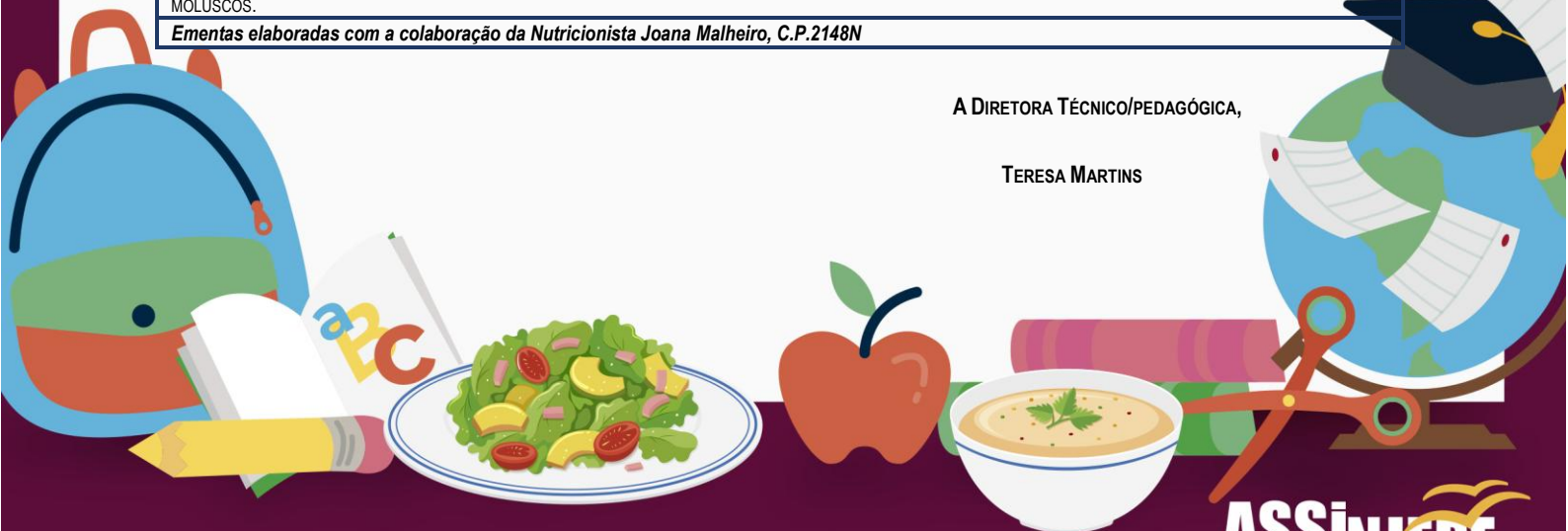
**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS.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

## 06 a 10 de Julho

### CRECHE 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 06	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> PERU ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO <sup>1</sup> SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 07	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO <sup>1,5,6,7,8,12</sup> FILETES C/ MOLHO BRANCO E ARROZ DE CENOURA <sup>1,4</sup> SALADA MISTA BANANA	IOGURTE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 08	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE <sup>1</sup> SALADA TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA
QUINTA-FEIRA 09	SOPA BRÓCOLOS <sup>1,5,6,7,8,12</sup> BACALHAU À BRÁS <sup>1,3,4</sup> SALADA DE ALFACE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 10	CANJA <sup>1</sup> FRANGO ESTUFADO C/ LEGUMES E CUSCUS <sup>1</sup> SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ CREME VEGETAL

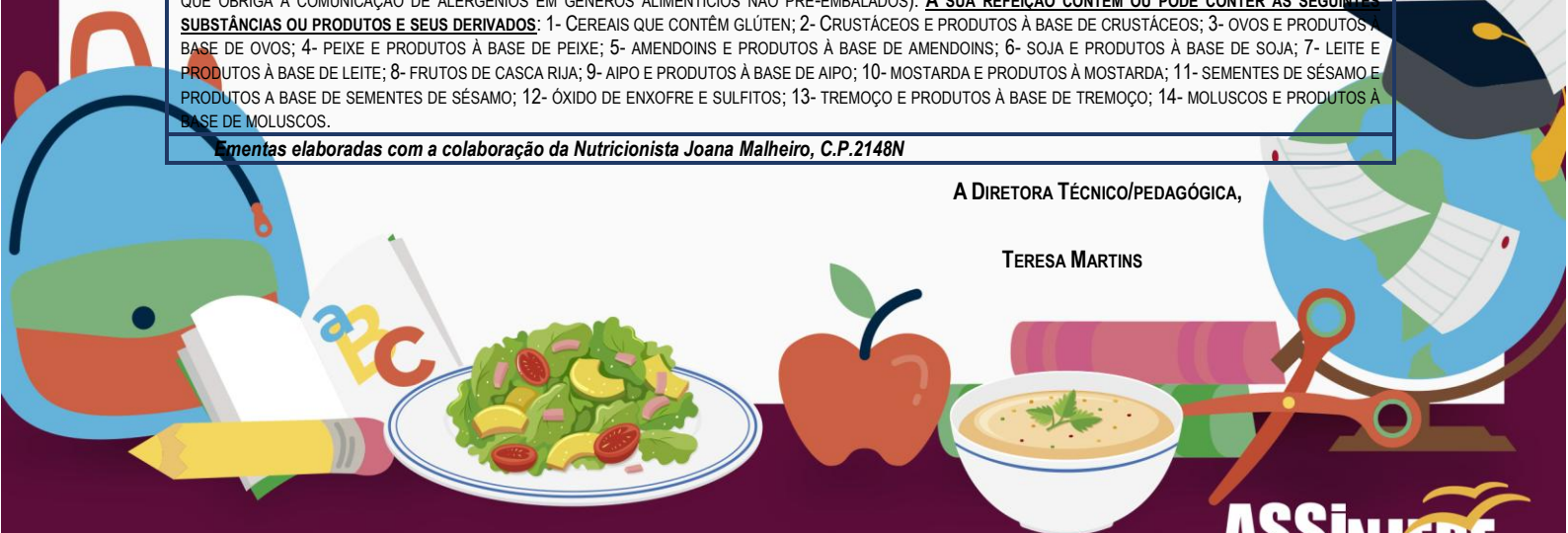
**BASE DA SOPA:** BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.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

06 a 10 de Julho

## PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 06	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> PERU ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO <sup>1</sup> SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 07	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO <sup>1,5,6,7,8,12</sup> FILETES C/ MOLHO BRANCO E ARROZ DE CENOURA <sup>1,4</sup> SALADA MISTA BANANA	IOGURTE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 08	CREME DE LEGUMES <sup>1,5,6,7,8,12</sup> ALMONDEGAS C/ ESPARGUETE <sup>1</sup> SALADA TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA
QUINTA-FEIRA 09	SOPA BRÓCOLOS <sup>1,5,6,7,8,12</sup> BACALHAU À BRÁS <sup>1,3,4</sup> SALADA DE ALFACE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 10	CANJA <sup>1</sup> FRANGO ESTUFADO C/ LEGUMES E CUSCUS <sup>1</sup> SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES <sup>1,7</sup> PÃO DE MISTURA C/ CREME VEGETAL

**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 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

