

EMENTA SEMANA

13 a 17 de Julho

CRECHE 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 13	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE ARROZ DE PEIXE ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA	PAPAS DE AVEIA C/ FRUTA ¹
TERÇA-FEIRA 14	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE ESPARGUETE À BOLONHESA ¹ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ⁷ PÃO DE MISTURA
QUARTA-FEIRA 15	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE PESCADA C/ SALADA RUSSA ^{1,3,4} BANANA	CERELÁC ¹
QUINTA-FEIRA 16	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE PANADOS DE PERU C/ ARROZ DE FEIJÃO ¹ FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ⁷ PÃO DE MISTURA
SEXTA-FEIRA 17	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ MASSA TRICOLOR ^{1,3,4} 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

13 a 17 de Julho

CRECHE 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 13	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} ARROZ 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 14	SOPA DE CURGETE ^{1,5,6,7,8,12} ESPARGUETE À BOLONHESA ¹ SALADA DE TOMATE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ AVEIA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
QUARTA-FEIRA 15	SOPA DE COUVE-FLOR ^{1,5,6,7,8,12} SALADA RUSSA DE ATUM ^{1,3,4} SALADA MISTA BANANA	BATIDO DE FRUTA C/ MANTEIGA DE AMENDOIM FIAMBRE PERU
QUINTA-FEIRA 16	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} PANADOS DE PERU C/ ARROZ DE FEIJÃO ¹ SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE NATURAL E AVEIA
SEXTA-FEIRA 17	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ MASSA TRICOLOR ^{1,3,4} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ CREME DE BARRAR VEGETAL BOLACHAS DE ARROZ

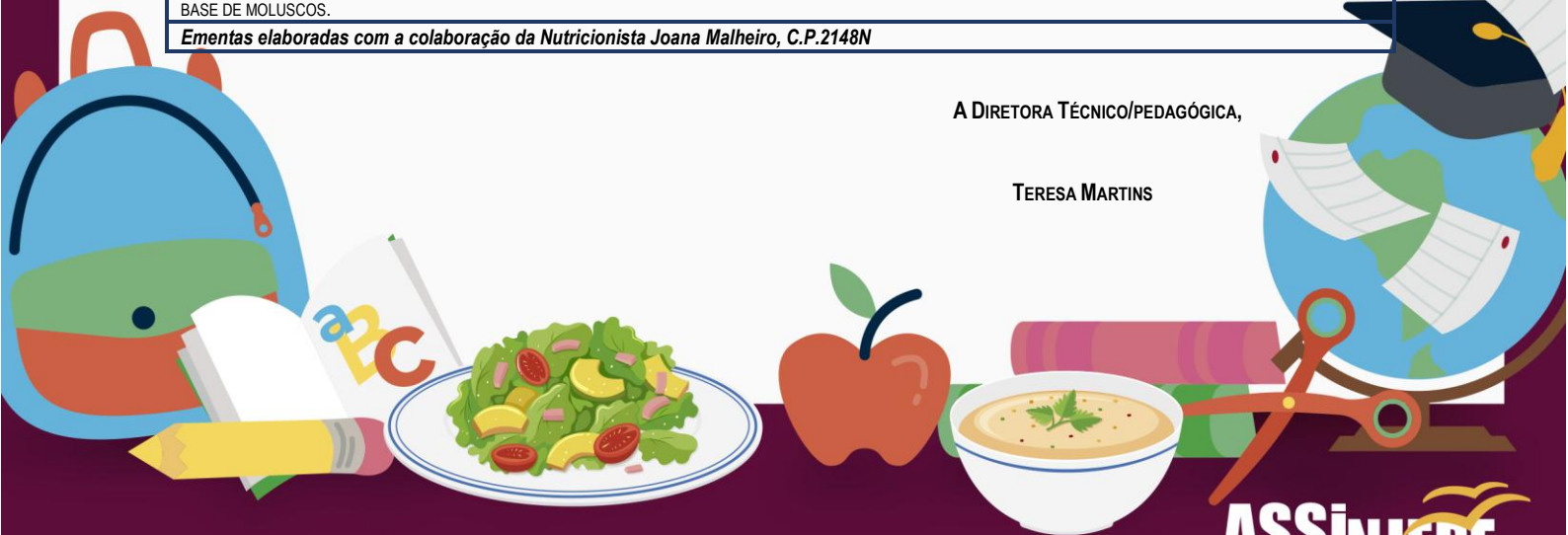
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFEIONADOS.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

LEGENDA 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

13 a 17 de Julho

CRECHE 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 13	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} ARROZ 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 14	SOPA DE CURGETE ^{1,5,6,7,8,12} ESPARGUETE À BOLONHESA ¹ SALADA DE TOMATE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ AVEIA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
QUARTA-FEIRA 15	SOPA DE COUVE-FLORES ^{1,5,6,7,8,12} SALADA RUSSA DE ATUM ^{1,3,4} SALADA MISTA BANANA	BATIDO DE FRUTA C/ MANTEIGA DE AMENDOIM FIAMBRE PERU
QUINTA-FEIRA 16	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} PANADOS DE PERU C/ ARROZ DE FEIJÃO ¹ SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE NATURAL E AVEIA
SEXTA-FEIRA 17	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ MASSA TRICOLOR ^{1,3,4} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ CREME DE BARRAR VEGETAL BOLACHAS DE ARROZ

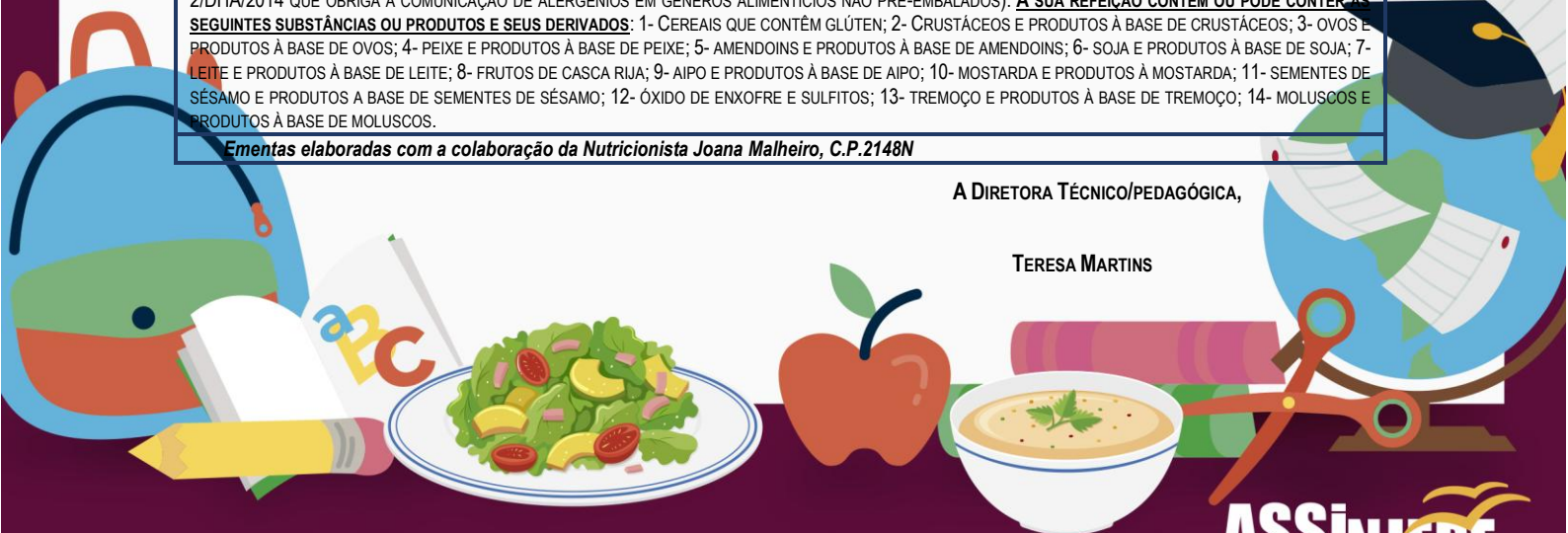
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, C/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **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 RUA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À BASE DE 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

13 a 17 de Julho

PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 13	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} ARROZ 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 14	SOPA DE CURGETE ^{1,5,6,7,8,12} ESPARGUETE À BOLONHESA ¹ SALADA DE TOMATE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ^{1,7} C/ AVEIA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
QUARTA-FEIRA 15	SOPA DE COUVE-FLORES ^{1,5,6,7,8,12} SALADA RUSSA DE ATUM ^{1,3,4} SALADA MISTA BANANA	BATIDO DE FRUTA C/ MANTEIGA DE AMENDOIM FIAMBRE PERU
QUINTA-FEIRA 16	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA ^{1,5,6,7,8,12} PANADOS DE PERU C/ ARROZ DE FEIJÃO ¹ SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA C/ IOGURTE NATURAL E AVEIA
SEXTA-FEIRA 17	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO C/ MASSA TRICOLOR ^{1,3,4} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE ^{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/ 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- 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

