

EMENTA SEMANA

20 a 24 de Julho

CRECHE 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 20	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA	PAPAS DE AVEIA C/ FRUTA ¹
TERÇA-FEIRA 21	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE FILETES DE PESCADA C/ ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4} FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA	IOGURTE ⁷ PÃO DE MISTURA
QUARTA-FEIRA 22	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE FRANGO ASSADO C/ BATATA ¹ FRUTA DA ÉPOCA	CERELÁC ¹
QUINTA-FEIRA 23	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE CALDEIRADA DE PEIXE ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ⁷ PÃO DE MISTURA
SEXTA-FEIRA 24	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE RISOTO DE CARNE C/ ERVILHAS ¹ FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE FRUTA PÃO DE MISTURA

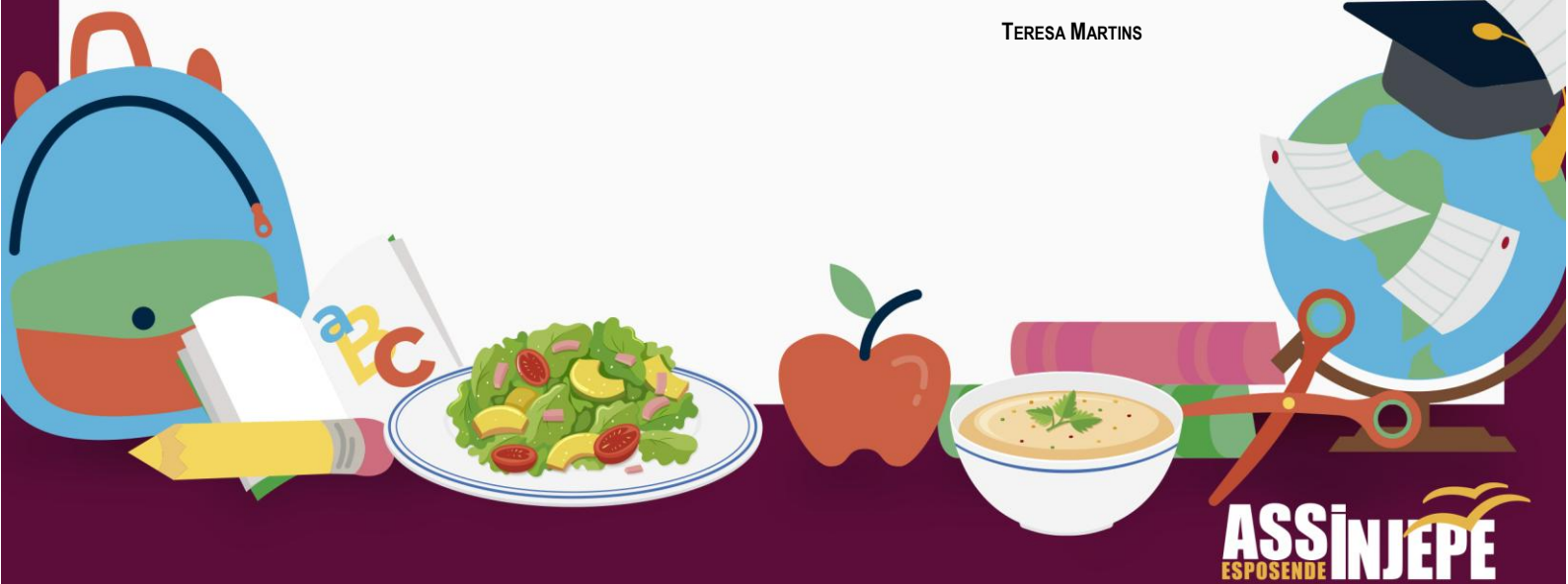
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECIONADOS.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

20 a 24 de Julho

CRECHE 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 20	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 21	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} FILETES DE PESCADA C/ ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4} SALADA MISTA GELATINA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 22	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} FRANGO ASSADO C/ BATATA ¹ SALADA TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA
QUINTA-FEIRA 23	SOPA BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} CALDEIRADA DE PEIXE ^{1,4} SALADA DE ALFACE E CENOURA BANANA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 24	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} RISOTO DE CARNE C/ ERVILHAS ¹ SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ CREME VEGETAL

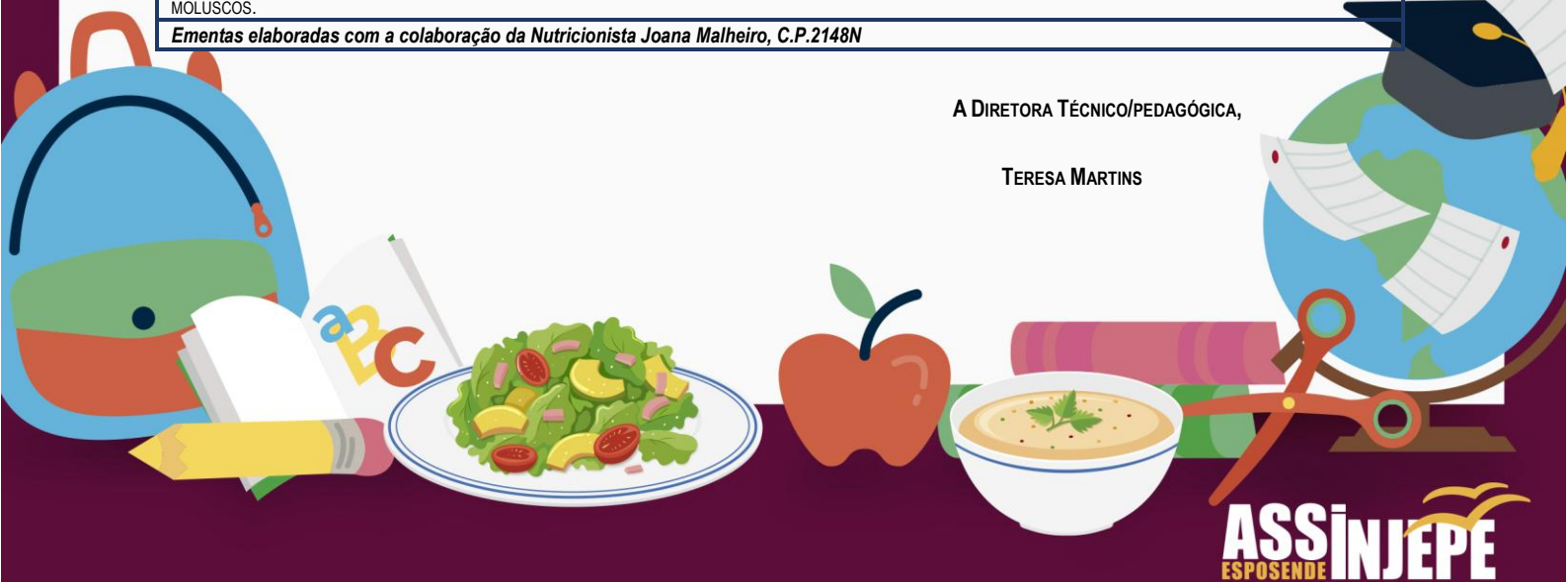
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS.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

20 a 24 de Julho

CRECHE 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 20	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 21	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} FILETES DE PESCADA C/ ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4} SALADA MISTA GELATINA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 22	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} FRANGO ASSADO C/ BATATA ¹ SALADA TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA
QUINTA-FEIRA 23	SOPA BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} CALDEIRADA DE PEIXE ^{1,4} SALADA DE ALFACE E CENOURA BANANA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 24	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} RISOTO DE CARNE C/ ERVILHAS ¹ SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ CREME VEGETAL

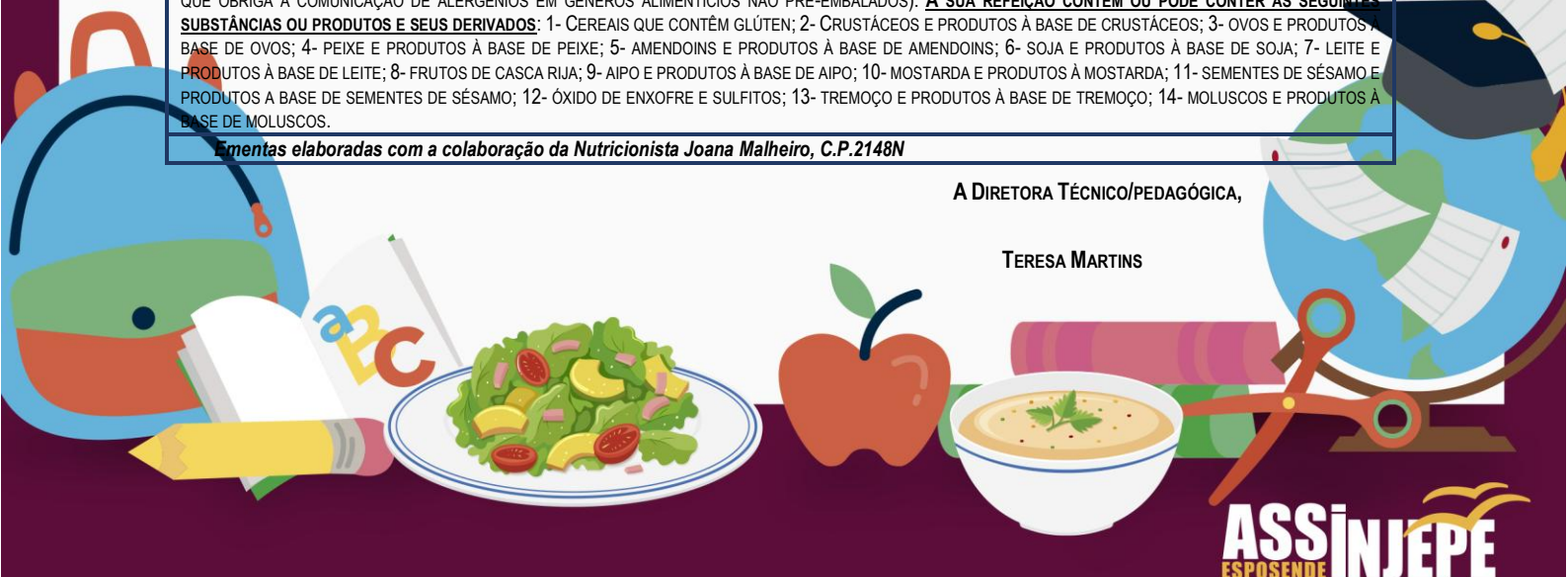
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECCIONADOS.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

20 a 24 de Julho

PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 20	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} OVOS RICOS C/ ESPARGUETE ^{1,3} SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 21	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} FILETES DE PESCADA C/ ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4} SALADA MISTA GELATINA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 22	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} FRANGO ASSADO C/ BATATA ¹ SALADA TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ MARMELADA
QUINTA-FEIRA 23	SOPA BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} CALDEIRADA DE PEIXE ^{1,4} SALADA DE ALFACE E CENOURA BANANA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 24	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} RISOTO DE CARNE C/ ERVILHAS ¹ SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ^{1,7} 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- AÍPO E PRODUTOS À BASE DE AÍPO; 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

