

EMENTA SEMANA

27 a 31 de Julho

CRECHE 1

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 27	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE ARROZ DE FRANGO MALANDRINHO ¹ FRUTA DA ÉPOCA	PAPAS DE AVEIA C/ FRUTA ¹
TERÇA-FEIRA 28	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE MASSADA DE PEIXE ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ⁷ PÃO DE MISTURA
QUARTA-FEIRA 29	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE JARDINEIRA DE PERU ¹ FRUTA DA ÉPOCA	CERELÁC ¹
QUINTA-FEIRA 30	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ PEIXE MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA ^{1,4} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE ⁷ PÃO DE MISTURA
SEXTA-FEIRA 31	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} C/ CARNE PERU ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO 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 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

27 a 31 de Julho

CRECHE 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 27	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} ARROZ DE FRANGO MALANDRINHO ¹ SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 28	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} MASSA C/ ATUM, MILHO, ERVILHAS E CENOURA ^{1,4} SALADA MISTA BANANA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 29	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} JARDINEIRA DE PERU ¹ SALADA TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	BATIDO DE FRUTA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
QUINTA-FEIRA 30	SOPA BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA ^{1,4} SALADA DE ALFACE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 31	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} PERU ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO ¹ SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	

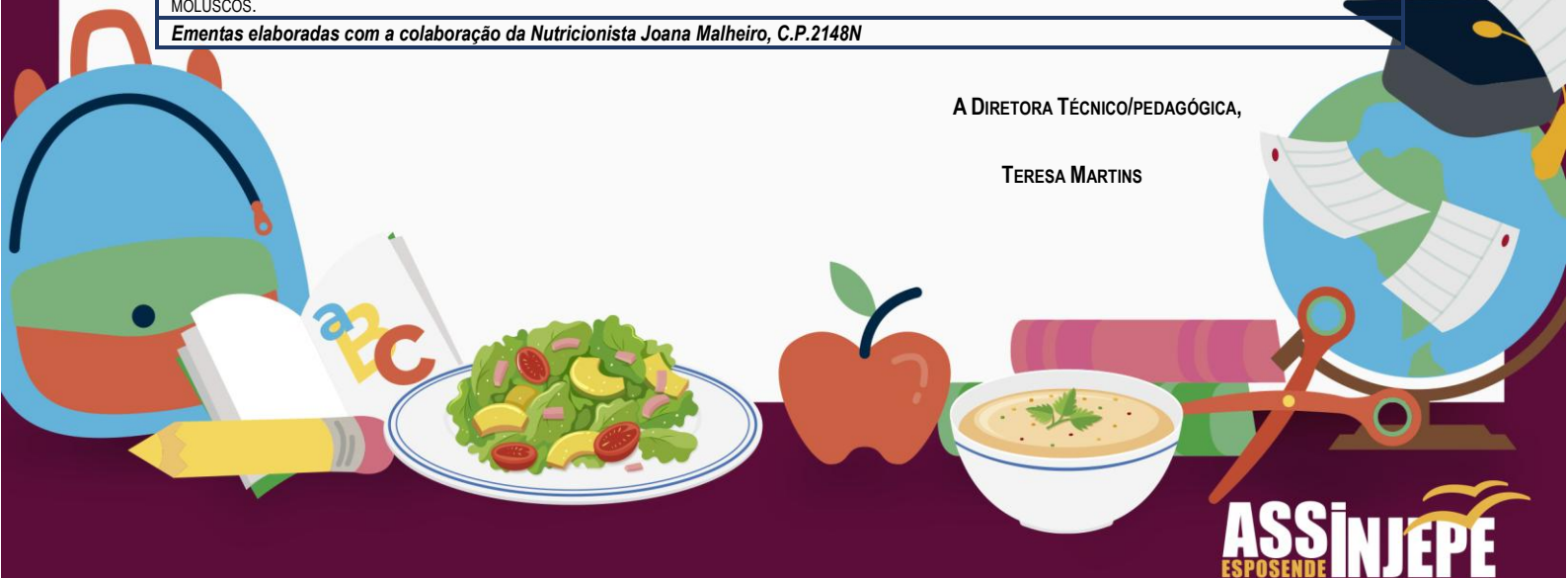
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFEIONADOS.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

27 a 31 de Julho

CRECHE 3

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 27	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} ARROZ DE FRANGO MALANDRINHO ¹ SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE c/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 28	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} MASSA c/ ATUM, MILHO, ERVILHAS E CENOURA ^{1,4} SALADA MISTA BANANA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA c/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 29	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} JARDINEIRA DE PERU ¹ SALADA TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	BATIDO DE FRUTA PÃO DE MISTURA c/ DOCE
QUINTA-FEIRA 30	SOPA BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO c/ ARROZ DE CENOURA ^{1,4} SALADA DE ALFACE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA	FRUTA c/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 31	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} PERU ESTUFADO c/ MASSA E FEIJÃO ¹ SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	

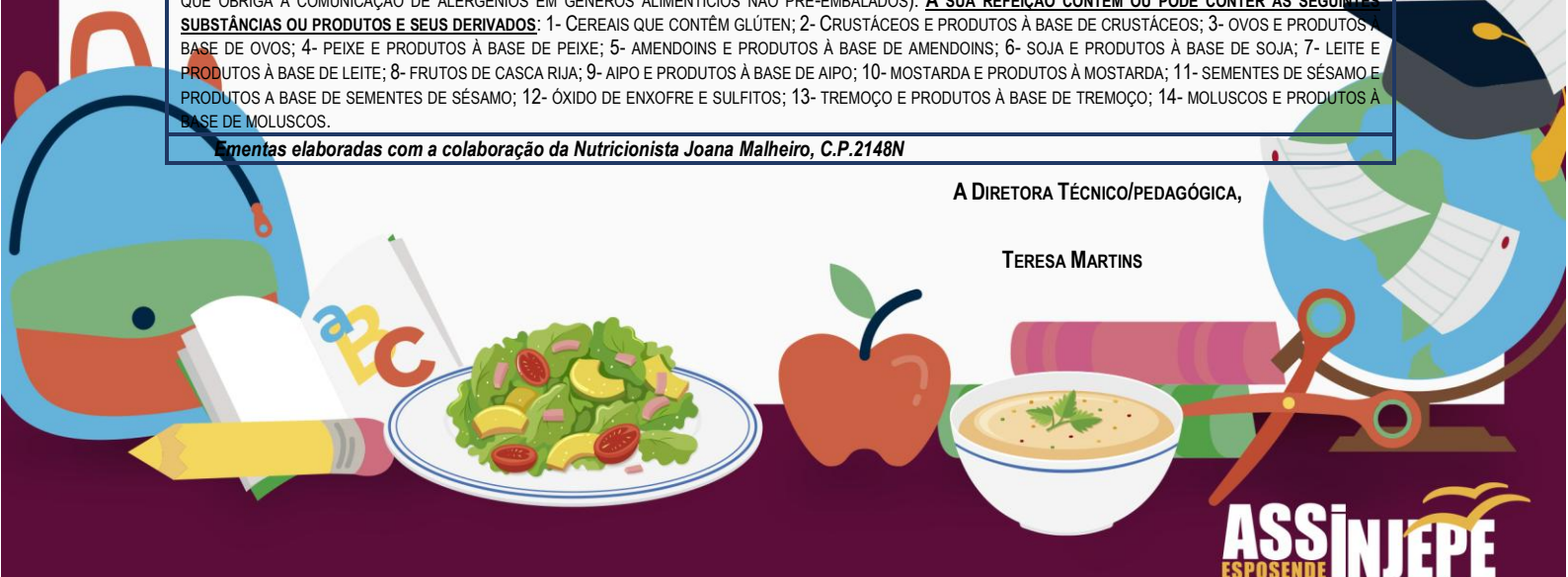
BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.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

27 a 31 de Julho

PRE-ESCOLAR 1 e 2

DIA	ALMOÇO	LANCHE DA MANHÃ/TARDE
SEGUNDA-FEIRA 27	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} ARROZ DE FRANGO MALANDRINHO ¹ SALADA ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE C/ CHOCOLATE ^{1,7} PÃO DE MISTURA MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME VEGETAL
TERÇA-FEIRA 28	SOPA DE COUVE-CORAÇÃO ^{1,5,6,7,8,12} MASSA C/ ATUM, MILHO, ERVILHAS E CENOURA ^{1,4} SALADA MISTA BANANA	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/ QUEIJO
QUARTA-FEIRA 29	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} JARDINEIRA DE PERU ¹ SALADA TOMATE E BETERRABA FRUTA DA ÉPOCA	BATIDO DE FRUTA PÃO DE MISTURA C/ DOCE
QUINTA-FEIRA 30	SOPA BRÓCOLOS ^{1,5,6,7,8,12} MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA ^{1,4} SALADA DE ALFACE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA / GELATINA	FRUTA C/ IOGURTE E AVEIA
SEXTA-FEIRA 31	CREME DE LEGUMES ^{1,5,6,7,8,12} PERU ESTUFADO C/ MASSA E FEIJÃO ¹ SALADA DE MISTA FRUTA DA ÉPOCA	

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- AIO E PRODUTOS À BASE DE AIO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À 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

