

EMENTA I - ESCOLA



ALMOÇO

2ª FEIRA 03/jun	3ª FEIRA 04/jun	4ª FEIRA 05/jun	5ª FEIRA 06/jun	6ª FEIRA 07/jun
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Repolho com cenoura F.T.S.35	Grão com agrião F.T.S.7/ agrião F.T.S.1	Sopa de alho francês F.T.S. 15	Caldo verde F.T.S.2	Espinafres F.T.S.4
Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:
Creme base com pescada ⁴ Fruta: Maçã	Creme base com frango Fruta: Pera	Creme base com solha ⁴ Fruta: Banana	Creme base com peru Fruta: Maçã	Creme base com abrótea ⁴ Fruta: Pera
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Douradinhos de pescada ² ^{3 4} com arroz de cenoura e salada de alface	Frango estufado ¹⁰ com esparguete ¹⁰ e salada de alface e cenoura	Solha no forno com ervas aromaticas ⁴ com puré de batata ⁷ e salada de alface	Arroz à Valenciana ^{6 10} (frango, ervilhas, salsichas de aves ⁶) com salada de alface e pepino	Feijoada de tentáculos de pota ³ (feijão branco) com arroz branco com salada de alface
Dieta	Dieta	Dieta	Dieta	Dieta
Creme de abóbora F.T.S.66 Pescada ⁴ com arroz de cenoura	Creme de cenoura F.T.S.23 Frango grelhado com esparguete ^{1 2}	Creme de abóbora com arroz F.T.S.67 Solha ⁴ no forno ao natural com batata cozida	Creme de cenoura F.T.S.23 Bife de peru grelhado com arroz branco	Creme de abóbora F.T.S.66 Abrótea ⁴ cozida com arroz branco
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	Pudim ⁷ / Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A Nutricionista Célia Dias 0229N

Ementa sujeita a alterações.

1- Ovo 2- Cereais com glúten 3- Marisco (crustáceos) e moluscos 4- Peixe 5- Amendoim e frutos casca rija 6- Soja 7- Leite 8- Aipo 9- Mostarda 10- Enxofre e sulfitos 11- Tremoço 12- Sementes de sesamo
Estimados pais caso a sua criança tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comunique-nos.

Creme base: Batata, cenoura, cebola

A dieta é para situações clínicas pontuais, como por exemplo diarreia ou vômitos.

EMENTA II -ESCOLA

ALMOÇO



2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
10/jun	11/jun	12/jun	13/jun	14/jun
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
	Sopa de feijão encarnado com espinafres F.T.S.37	Juliana F.T.S.13		Grão com couve F.T.S.3
Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:
	Creme base com coelho Fruta: Pera	Creme base com pescada ⁴ Fruta: Banana		Creme base com cenoura com maruca ⁴ Fruta: Pera
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
	Coelho estufado com batata cozida e salada de alface	Salada de grão com bacalhau ovo cozido ^{1 4} e brócolos		Perca do nilo à lagareiro ⁴ (perca do nilo ⁴ com batata salteada) com couve lombarda
Dieta	Dieta	Dieta	Dieta	Dieta
	Creme de cenoura F.T.S.23 Coelho cozido com batata e cenoura	Creme de abóbora com massinha ^{1 2} F.T.S.14 Pescada ⁴ cozida com batata cozida e cenoura		Creme de abóbora F.T.S.66 Perca do nilo ⁴ grelhada com batata cozida
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
	Fruta da Época	Fruta da Época		Fruta da Época

A Nutricionista Célia Dias 0229N

Ementa sujeita a alterações.

1- Ovo 2- Cereais com glúten 3- Marisco (crustáceos) e moluscos 4- Peixe 5- Amendoim e frutos casca rija 6- Soja 7- Leite 8- Aipo 9- Mostarda 10- Enxofre e sulfitos 11- Tremeço 12- Sementes de sesamo
Estimados pais caso a sua criança tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comunique-nos.

Creme base: Batata, cenoura, cebola

A dieta é para situações clínicas pontuais, como por exemplo diarreia ou vômitos.



EMENTA III -ESCOLA

ALMOÇO

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
17/jun	18/jun	19/jun	20/jun	21/jun
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Juliana de legumes F.T.S.20	Feijão branco com espinafres F.T.S. 44	Nabiça F.T.S. 8	Creme de cenoura F.T.S.23	Caldo verde F.T.S.2
Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:
Creme base com pescada ⁴ Fruta: Maçã	Creme base com frango Fruta: Pera	Creme base com abrótea ⁴ Fruta: Banana	Creme base com peru Fruta: Maçã	Creme base com pescada ⁴ Fruta: Pera
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Douradinhos de pescada no forno ^{1 2 4} com arroz de tomate e salada de alface e tomate	Frango estufado ¹⁰ com esparguete ^{1 2} e salada de alface e cenoura	Salada de abrótea cozida com ovo cozido, batata, cenoura e brócolos ^{1 4}	Feijoada de peru (carne de peru , feijão manteiga, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	Red fish assado no forno ⁴ com puré de batata ⁷ e salada de tomate e pepino
Dieta	Dieta	Dieta	Dieta	Dieta
Creme de abóbora com massa pevide ^{1 2} F.T.S.14 Pescada ⁴ cozida com arroz de cenoura	Creme de cenoura F.T.S.23 Frango grelhado com esparguete ^{1 2}	Creme Abóbora F.T.S.66 Abrótea ⁴ cozida com batata cozida	Creme cenoura com arroz Bife F.T.S. 51 de peru grelhado com arroz branco	Creme de abóbora Red F.T.S.66 fish ⁴ cozido com batata cozida
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina ^{1 2 5 6 7 10} / Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A Nutricionista Célia Dias 0229N

Ementa sujeita a alterações.

1- Ovo 2- Cereais com glúten 3- Marisco (crustáceos) e moluscos 4- Peixe 5- Amendoim e frutos casca rija 6- Soja 7- Leite 8- Aipo 9- Mostarda 10- Enxofre e sulfitos 11- Tremoço 12- Sementes de sesamo
Estimados pais caso a sua criança tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comunique-nos.

Creme base: Batata, cenoura, cebola

A dieta é para situações clínicas pontuais, como por exemplo diarreia ou vômitos.

EMENTA IV -ESCOLA

ALMOÇO



2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
24/jun	25/jun	26/jun	27/jun	28/jun
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Couve F.T.S.35	Feijão encarnado com espinafres F.T.S.37	Sopa de peixe ⁴ F.T.S.32	Agrião F.T.S.1	Feijão frade com nabiça F.T.S.70
Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:
Creme base com abrótea ⁴ Fruta: Pera	Creme base com peru Fruta: Banana	Creme base com solha ⁴ Fruta: Maçã	Creme base com frango Fruta: Pera	Creme base com pescada ⁴ Fruta: Banana
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Salada de feijão frade com atum, ovo cozido ^{1 4} com salada de alface e milho	Perna de peru assada no forno ¹⁰ com arroz cenoura e salada de alface e tomate	Bacalhau ⁴ cozido com batata cozida, cenoura e couve lombarda	Esparguete à bolonhesa de aves ^{1 2 10} com salada de alface e cenoura	Lombinhos de salmão ⁴ grelhado com arroz de grelos e salada de alface
Dieta	Dieta	Dieta	Dieta	Dieta
Creme de abóbora F.T.S.66 Abrótea ⁴ cozida com batata cozida	Creme de cenoura com massinha ^{1 2} F.T.S.51 Perna de peru cozida com arroz cenoura	Creme de cenoura com massinha ^{1 2} F.T.S.51 Bacalhau ⁴ cozido com batata cozida e cenoura	Creme de cenoura F.T.S.23 Frango cozido com esparguete ^{1 2}	Creme cenoura F.T.S.23 Lombinhos de salmão ⁴ grelhado com arroz branco
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A Nutricionista Célia Dias 0229N

Ementa sujeita a alterações.

1- Ovo 2- Cereais com glúten 3- Marisco (crustáceos) e moluscos 4- Peixe 5- Amendoim e frutos casca rija 6- Soja 7- Leite 8- Aipo 9- Mostarda 10- Enxofre e sulfitos 11- Tremoço 12- Sementes de sesamo

Estimados pais caso a sua criança tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comunique-nos.

Creme base: Batata, cenoura, cebola

A dieta é para situações clínicas pontuais, como por exemplo diarreia ou vômitos.