

## EMENTA I - CRECHE

### ALMOÇO



2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
04/nov	05/nov	06/nov	07/nov	08/nov
<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
Repolho com cenoura F.T.S.35	Nabiça	Sopa de alho francês F.T.S. 15	Caldo verde F.T.S.2	Sopa de feijão à camponesa F.T.S. 19
<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>
Creme base com abrótea <sup>4</sup> Fruta: Maçã	Creme base com frango Fruta: Pera	Creme base com solha <sup>4</sup> Fruta: Banana	Creme base com peru Fruta: Maçã	Creme base com pescada <sup>4</sup> Fruta: Pera
<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>
Bolonhesa de atum (atum e esparguete) <sup>1 2 4</sup> com salada de alface e pepino	Frango estufado <sup>10</sup> com arroz branco e salada de alface e cenoura	Solha no forno com ervas aromáticas <sup>4</sup> com puré de batata <sup>7</sup> e salada de alface	Peru assado no forno <sup>10</sup> com batata assada e brócolos	Massinha de bacalhau <sup>1 2 4</sup> (massa macarronete) com salada de alface
<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>
Creme de abóbora F.T.S.66 Abrótea <sup>4</sup> com batata cozida e cenoura	Creme de cenoura F.T.S.23 Frango grelhado com esparguete <sup>1 2</sup>	Creme de abóbora com arroz F.T.S.67 Solha <sup>4</sup> no forno ao natural com arroz de cenoura	Creme de cenoura F.T.S.23 Perna de peru cozida com batata cozida	Creme de abóbora F.T.S.66 Pescada <sup>4</sup> cozida com massinha <sup>1 2</sup>
<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>
Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Ementa sujeita a alterações.

A Nutricionista Célia Dias 0229N

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 sésamo

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 - CRECHE



### ALMOÇO

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
11/nov	12/nov	13/nov	14/nov	15/nov
<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
Feijão verde F.T.S.5	Juliana F.T.S.13	Primavera F.T.S.46	Couve F.T.S.35	Sopa de feijão encarnado com espinafres F.T.S.37
<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>
Creme base com abrótea <sup>4</sup> Fruta: Maçã	Creme base com coelho Fruta: Pera	Creme base com pescada <sup>4</sup> Fruta: Banana	Creme base com frango Fruta: Maçã	Creme base com cenoura com abrótea <sup>4</sup> Fruta: Pera
<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>
Caldeirada de peixe <sup>4</sup> (tintureira, raia, red fish e abrótea) <sup>4</sup> com salada de alface	Coelho estufado esparguete e salada de alface	Salada de grão com bacalhau ovo cozido <sup>1 4</sup> e brócolos	Bife de peru estufado <sup>10</sup> com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e pepino	Perca do nilo à lagareiro <sup>4</sup> (perca do nilo <sup>4</sup> com batata salteada) com couve lombarda
<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>
Creme de abóbora F.T.S.66 Abrótea <sup>4</sup> cozida com massinhas <sup>1 2</sup>	Creme de cenoura F.T.S.23 Coelho cozido com batata e cenoura	Creme de abóbora com massinha <sup>1 2</sup> F.T.S.14 Pescada <sup>4</sup> cozida com batata cozida e cenoura	Creme de cenoura com arroz F.T.S.51 Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	Creme de abóbora F.T.S.66 Perca do nilo <sup>4</sup> grelhada com batata cozida
<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>
Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

**Ementa sujeita a alterações.**

A Nutricionista Célia Dias 0229N

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 sésamo

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 -CRECHE

### ALMOÇO



2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
18/nov	19/nov	20/nov	21/nov	22/nov
<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
Juliana de legumes F.T.S.20	Feijão verde F.T.S. 5	Nabiça F.T.S. 8	Creme de cenoura F.T.S.23	Caldo verde F.T.S.2
<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>
Creme base com pescada <sup>4</sup> Fruta: Maçã	Creme base com frango Fruta: Pera	Creme base com abrótea <sup>4</sup> Fruta: Banana	Creme base com peru Fruta: Maçã	Creme base com pescada <sup>4</sup> Fruta: Pera
<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>
Lombinhos de pescada <sup>4</sup> no forno com arroz de tomate e salada de alface	Feijoada de peru (carne de peru, feijão manteiga, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	Salada de abrótea cozida com ovo cozido, batata, cenoura e brócolos <sup>1 4</sup>	Frango estufado <sup>10</sup> com esparguete <sup>1 2</sup> e salada de alface e cenoura	Red fish assado no forno <sup>4</sup> com arroz de grelos e salada de tomate e pepino
<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>
Creme de abóbora com massa pevide <sup>1</sup> <sup>2</sup> F.T.S.14	Creme de cenoura F.T.S.23 Bife de peru grelhado com arroz branco	Creme Abóbora F.T.S.66 Abrótea <sup>4</sup> cozida com batata cozida	Creme cenoura com arroz F.T.S. 51 Frango grelhado com esparguete <sup>1 2</sup>	Creme de abóbora F.T.S.66 Red fish <sup>4</sup> cozido com arroz branco
<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>
Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina <sup>1 2 5 6 7 10</sup> / Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Ementa sujeita a alterações.

A Nutricionista Célia Dias 0229N

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 sésamo

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 -CRECHE

### ALMOÇO



2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
25/nov	26/nov	27/nov	28/nov	29/nov
<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>	<b>Sopa:</b>
Couve F.T.S.35	Agrião F.T.S.1	Sopa de peixe <sup>4</sup> F.T.S.32	Feijão frade com nabiça F.T.S.70	Alho francês F.T.S.15
<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>	<b>Berçário:</b>
Creme base com abrótea <sup>4</sup> Fruta: Pera	Creme base com peru Fruta: Banana	Creme base com solha <sup>4</sup> Fruta: Maçã	Creme base com frango Fruta: Pera	Creme base com pescada <sup>4</sup> Fruta: Banana
<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>	<b>Prato:</b>
Salada de feijão frade com atum, ovo cozido <sup>1 4</sup> com salada de alface e milho	Perna de peru assada no forno <sup>10</sup> com arroz cenoura e salada de alface e tomate	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>1</sup> com salada de alface e couve roxa	Esparguete à bolonhesa de aves <sup>1</sup> <sup>2 10</sup> com salada de alface e cenoura	Lombinhos de salmão <sup>4</sup> no forno com arroz branco e salada de alface
<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>	<b>Dieta</b>
Creme de abóbora F.T.S.66 Abrótea <sup>4</sup> cozida com batata cozida	Creme de cenoura com massinha <sup>1 2</sup> F.T.S.51 Perna de peru cozida com arroz cenoura	Creme de cenoura com massinha <sup>1 2</sup> F.T.S.51 Bacalhau <sup>4</sup> cozido com batata cozida e cenoura	Creme de cenoura F.T.S.23 Frango cozido com esparguete <sup>1 2</sup>	Creme cenoura F.T.S.23 Lombinhos de salmão <sup>4</sup> grelhado com arroz branco
<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>	<b>Sobremesa/Fruta:</b>
Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Ementa sujeita a alterações.

A Nutricionista Célia Dias 0229N

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 sésamo

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 vómitos.