

Ementa

Creche / Jardim de Infância Ementa 2 (Primavera – Verão)



	1 a 2 anos	2 a 6 anos
Segunda		
Reforço da manhã	Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Almoço		
Sopa	Creme de curgete e salsa	Creme de curgete e salsa
Prato Geral	Tirinhas de peru salteadas com massa <i>fusilli</i> tricolor e esparregado de ervilhas (1,3,6,7,10)	Tirinhas de peru salteadas com massa <i>fusilli</i> tricolor e ervilhas salteadas em alho e azeite (1,3,6,10)
Prato Dieta	Bife de peru grelhado com massa <i>fusilli</i> tricolor e couve-flor cozida (1,3,6,10)	Bife de peru grelhado com massa <i>fusilli</i> tricolor e couve-flor cozida (1,3,6,10)
Sobremesa	Morangos ou Maçã	Morangos ou Maçã
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)	Leite simples e pão de mistura com manteiga 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)
Reforço da Tarde	Banana	Banana
Terça		
Reforço da manhã	Pera	Pera
Almoço		
Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos
Prato Geral	Arroz de peixes (pescada e perca) com salada de alface e beterraba ralada (4)	Arroz de peixes (pescada e perca) com salada de alface e beterraba ralada (4)
Prato Dieta	Pescada cozida com arroz de tomate e couve cozida (4)	Pescada cozida com arroz de tomate e couve cozida (4)
Sobremesa	Pera	Pera
Lanche	Papas de milho e banana com canela (7,9,10)	Leite com flocos de milho (<i>corn flakes</i>) e banana (1,7,8)
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)
Quarta		
Reforço da manhã	Banana	Banana
Almoço		
Sopa	Creme de legumes com feijão vermelho (6,12,13)	Creme de legumes com feijão vermelho (6,12,13)
Prato Geral	Lombinhos de porco estufados com puré de batata e salada de pepino e cenoura ralada (7)	Lombinhos de porco estufados com puré de batata e salada de pepino e cenoura ralada (7)
Prato Dieta	Carne de porco cozida com esmagada de batata e cenoura cozida	Carne de porco cozida com esmagada de batata e cenoura cozida
Sobremesa	Pêssego	Pêssego ou Salada de frutas
Lanche	Batido de fruta e leite com pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	Batido de fruta e leite com pão de mistura com queijo flamengo (1,7)
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Gressinos* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Quinta		
Reforço da manhã	Pera	Pera
Almoço		
Sopa	Sopa de abóbora e salsa	Sopa de abóbora e salsa
Prato Geral	Salada de salmão com massa <i>penne</i> , ovo laminado, tomate e brócolos (1,3,4,6,10)	Salada de salmão com massa <i>penne</i> , ovo laminado, tomate e brócolos (1,3,4,6,10)
Prato Dieta	Salmão grelhado com massa <i>penne</i> e brócolos cozidos (1,3,4,6,10)	Salmão grelhado com massa <i>penne</i> e brócolos cozidos (1,3,4,6,10)
Sobremesa	Banana	Banana
Lanche	logurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)	logurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Sexta		
Reforço da manhã	Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Tortitas de arroz* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Almoço		
Sopa	Sopa de chuchu e cenoura	Sopa de chuchu e cenoura
Prato Geral	Bifinhos de frango com molho de citrinos e arroz branco com salada de alface, couve roxa ralada e pepino (7)	Bifinhos de frango com molho de citrinos e arroz branco com salada de alface, couve roxa ralada e pepino (7)
Prato Dieta	Frango cozido com arroz branco e couve cozida	Frango cozido com arroz branco e couve cozida
Sobremesa	Melancia ou Ananás / Abacaxi	Melancia ou Ananás / Abacaxi
Lanche	logurte sólido natural e pão de mistura com manteiga 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)	logurte sólido natural / aromas e pão de mistura com manteiga 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)
Reforço da Tarde	Banana	Banana

A introdução de novos alimentos deve ser efetuada pelos responsáveis legais e comunicada a sua tolerância por escrito à responsável de sala. Sempre que necessário, os alimentos deverão ter a sua textura e formato adaptados de acordo com a fase de transição de cada criança. Para questões adicionais, consultar o Anexo à ementa. *A introdução destes alimentos deverá ocorrer apenas a partir dos 4 anos, devido ao risco de engasgamento em crianças mais novas. Ementa sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Caso existam alergias ou intolerâncias, por favor informe a nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.