

Ementa

Creche / Jardim de Infância

Ementa 2



	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)
Sopa	Juliana de legumes	Juliana de legumes
Almoço Prato Geral	Carne de porco guisada com legumes (abóbora, ervilhas e curgete) com massa <i>fusilli</i> tricolor e salada de tomate (1,3,6)	Carne de porco guisada com legumes (abóbora, ervilhas e curgete) com massa <i>fusilli</i> tricolor e salada de tomate (1,3,6)
Almoço Prato Dieta	Carne de porco cozida com massa <i>fusilli</i> tricolor e salada de tomate (1,3,6)	Carne de porco cozida com massa <i>fusilli</i> tricolor e salada de tomate (1,3,6)
Sobremesa	Laranja	Laranja
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce ou manteiga s/ sal (1,7)	Leite simples e pão de mistura com doce ou manteiga s/ sal (1,7)
Reforço da Tarde	Pera	Pera
Terça		
Reforço da manhã	Maçã	Maçã
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve-flor e feijão branco (6,12,13)
Almoço Prato Geral	Abrótea com molho de tomate e arroz branco com cenoura e couve-flor cozidas (4)	Abrótea com molho de tomate e arroz branco com cenoura e couve-flor cozidas (4)
Almoço Prato Dieta	Abrótea com molho de tomate e arroz branco com cenoura e couve-flor cozidas (4)	Abrótea com molho de tomate e arroz branco cenoura e couve-flor cozidas (4)
Sobremesa	Banana	Banana
Lanche	Papas de milho e banana com canela (7,9,10)	Leite com flocos de milho (corn flakes) e banana (1,7,8)
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)
Quarta		
Reforço da manhã	Pera	Pera
Sopa	Creme de curgete e salsa	Creme de curgete e salsa
Almoço Prato Geral	Peru assado com puré de maçã, batata assada e legumes salteados (couve, cenoura, cebola)	Peru assado com puré de maçã, batata assada e legumes salteados (couve, cenoura, cebola)
Almoço Prato Dieta	Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes salteados (couve, cenoura, cebola)	Bife de peru grelhado com batata cozida e legumes salteados (couve, cenoura, cebola)
Sobremesa	Uvas laminadas	Uvas laminadas ou Mousse de maracujá/pêssego (7)
Lanche	Maçã e pão de mistura com queijo creme (1,7)	Maçã e pão de mistura com queijo creme (1,7)
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	Tostas integrais / Gressinos* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Quinta		
Reforço da manhã	Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)
Sopa	Sopa de cenoura e batata-doce	Sopa de cenoura e batata-doce
Almoço Prato Geral	Filetes de perca gratinados com espinafres com batata-doce e brócolos cozidos (1,4,6,7)	Filetes de perca gratinados com espinafres com batata-doce e brócolos cozidos (1,4,6,7)
Almoço Prato Dieta	Filete de perca no forno com limão com batata-doce e brócolos cozidos (4)	Filete de perca no forno com limão com batata-doce e brócolos cozidos (4)
Sobremesa	Maçã	Maçã
Lanche	logurte sólido natural com farinha de aveia e pera (1,7)	logurte sólido natural / aromas com farinha de aveia e pera (1,7)
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	Tostas integrais / Bolacha marinheira / Pão de mistura (1,6,7,11)
Sexta		
Reforço da manhã	Banana	Banana
Sopa	Aveludado de favas	Aveludado de favas
Almoço Prato Geral	Arroz de aves no forno com salada de alface e couve roxa	Arroz de aves no forno com salada de alface, couve roxa e milho
Almoço Prato Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e couve roxa	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface, couve roxa e milho
Sobremesa	Kiwi	Kiwi
Lanche	logurte sólido natural e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	logurte sólido natural / aromas e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	Tostas integrais / Tortitas de arroz* / Pão de mistura (1,6,7,11)

A introdução de novos alimentos deve ser efetuada pelos responsáveis legais e comunicada a sua tolerância por escrito à responsável de sala. *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.