

Ementa

Creche / Jardim de Infância Semana 2 (Outono - Inverno)



Segunda

1 a 2 anos

2 a 6 anos

Reforço da manhã		Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Almoço	Sopa	Juliana de legumes	Juliana de legumes
	Prato Geral	Carne de porco guisada com legumes (abóbora, ervilhas e curgete) com massa <i>fusilli</i> tricolor e salada de tomate (1,3,6,10)	Carne de porco guisada com legumes (abóbora, ervilhas e curgete) com massa <i>fusilli</i> tricolor e salada de tomate (1,3,6,10)
	Prato Dieta	Carne de porco cozida com massa <i>fusilli</i> tricolor e salada de tomate (1,3,6,10)	Carne de porco cozida com massa <i>fusilli</i> tricolor e salada de tomate (1,3,6,10)
	Sobremesa	Banana	Banana
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		Banana	Banana
Almoço	Sopa	Sopa de couve-flor e feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve-flor e feijão branco (6,12,13)
	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)
	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	Laranja	Laranja
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		Pera	Pera
Almoço	Sopa	Creme de curgete e salsa	Creme de curgete e salsa
	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)
	Prato Dieta	Bife de peru grelhado com batata cozida e couve com cenoura cozida	Bife de peru grelhado com batata cozida e couve com cenoura cozida
	Sobremesa	Uvas laminadas	Uvas laminadas ou Mousse de maracujá/pêssego (7)
Lanche		Maçã e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	Maçã e 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		Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)
Almoço	Sopa	Sopa de cenoura e batata-doce	Sopa de cenoura e batata-doce
	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)
	Prato Dieta	Perca cozida com batata-doce e brócolos cozidos (4)	Perca cozida 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
Almoço	Sopa	Aveludado de favas	Aveludado de favas
	Prato Geral	Arroz de aves no forno com salada de alface e couve roxa ralada	Arroz de aves no forno com salada de alface e couve roxa ralada
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve cozida	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve cozida
	Sobremesa	Kiwi	Kiwi
Lanche		logurte sólido natural e pão de mistura com queijo creme (1,7)	logurte sólido natural / aromas e pão de mistura com queijo creme (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. 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 rijá, 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.

Nutricionistas: Margarida Oliveira Santos (5509N) e Laura Paniagua Ribeiro (4016N)

NUTR&ALMA