

Ementa

Creche / Jardim de Infância Semana 4 (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	Sopa de cenoura e feijão-verde	Sopa de cenoura e feijão-verde
	Prato Geral	Frango cozido com arroz de abóbora com macedónia de legumes cozida	Crumble de frango com arroz de abóbora e macedónia de legumes cozida (1,7)
	Prato Dieta	Frango cozido com arroz de abóbora com feijão verde cozido	Frango cozido com arroz de abóbora com feijão verde cozido
	Sobremesa	Banana	Banana
Lanche		Leite simples e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)	Leite simples e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)
Reforço da Tarde		Pera	Pera

Terça

Reforço da Manhã		Banana	Banana
Almoço	Sopa	Creme de alho francês e curgete	Creme de alho francês e curgete
	Prato Geral	Massa <i>farfalle</i> com salmão, brócolos, cenoura e molho branco (1,3,4,6,7,10)	Massa <i>farfalle</i> com salmão, brócolos, cenoura e molho branco (1,3,4,6,7,10)
	Prato Dieta	Salada de salmão com massa <i>farfalle</i> , tomate, brócolos e cenoura cozidos (1,3,4,6,10)	Salada de salmão com massa <i>farfalle</i> , tomate, brócolos e cenoura cozidos (1,3,4,6,10)
	Sobremesa	Uvas laminadas	Uvas laminadas
Lanche		Papas de aveia e banana com canela (1,7,9,10)	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
Almoço	Sopa	Sopa de legumes com feijão vermelho (6,12,13)	Sopa de legumes com feijão vermelho (6,12,13)
	Prato Geral	Lombinhos de porco estufado com puré de batata e legumes salteados (repolho, cenoura e pimento) (7)	Lombinhos de porco estufado com puré de batata e legumes salteados (repolho, cenoura e pimento) (7)
	Prato Dieta	Lombinhos de porco estufado simples com batata, repolho e cenoura cozidos	Lombinhos de porco estufado simples com batata, repolho e cenoura cozidos
	Sobremesa	Maçã	Gelatina de ananás ou Maçã
Lanche		Pera e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	Pera 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 alface	Sopa de alface
	Prato Geral	Bolinhos de peixe (perca) e arroz de tomate e feijão com feijão verde cozido (1,3,4,6,7,8,11,12,13)	Bolinhos de peixe (perca) e arroz de tomate e feijão com feijão verde cozido (1,3,4,6,7,8,11,12,13)
	Prato Dieta	Perca cozida e arroz de tomate com feijão verde cozido (4)	Perca cozida e arroz de tomate com feijão verde cozido (4)
	Sobremesa	Kiwi	Kiwi
Lanche		logurte sólido natural com farinha de aveia e banana (1,7)	logurte sólido natural / aromas com farinha de aveia e banana (1,7)
Reforço da Tarde		Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)

Sexta

Reforço da Manhã		Pera	Pera
Almoço	Sopa	Creme de feijão branco (6,12,13)	Creme de feijão branco (6,12,13)
	Prato Geral	Bifes de peru salteados com cogumelos e creme de soja com massa <i>penne</i> e salada de tomate e couve roxa ralada (1,3,6,8,10)	Bifes de peru salteados com cogumelos e creme de soja com massa <i>penne</i> e salada de tomate e couve roxa ralada (1,3,6,8,10)
	Prato Dieta	Peru cozido com massa <i>penne</i> e salada de tomate (1,3,6,10)	Peru cozido com massa <i>penne</i> e salada de tomate (1,3,6,10)
	Sobremesa	Tangerina	Tangerina
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)

Berçário

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 rijas, 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