

Ementa

Creche / Jardim de Infância Semana 6 (Outono - Inverno)



Segunda

1 a 2 anos

Reforço da manhã	Pão de mistura (1)	
Almoço	Sopa Sopa de couve-flor	
	Prato Geral Bifes de frango com molho de salsa e massa <i>fusilli</i> tricolor com salada de alface, cenoura e beterraba raladas (1,3,6,10)	
	Prato Dieta Bife de frango grelhado com massa <i>fusilli</i> tricolor e cenoura cozida (1,3,6,10)	
	Sobremesa Pera	
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)	
Reforço da Tarde	Banana	

2 a 6 anos

Tostas integrais * / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)	
Sopa de couve-flor	
Bifes de frango com molho de salsa e massa <i>fusilli</i> tricolor com salada de alface, cenoura e beterraba raladas (1,3,6,10)	
Bife de frango grelhado com massa <i>fusilli</i> tricolor e cenoura cozida (1,3,6,10)	
Pera	
Leite simples e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)	
Banana	

Terça

Reforço da manhã

Almoço	Sopa Sopa de grão e nabiças (6,12,13)	
	Prato Geral Lombinhos de pescada no forno com crosta de broa e batata assada com brócolos e couve-flor cozidos (1,4)	
	Prato Dieta Pescada com batata, brócolos e couve-flor cozidos (4)	
	Sobremesa Laranja	
Lanche	Papas de aveia e banana com canela (1,7,9,10)	
	Reforço da Tarde Pão de mistura (1)	

Quarta

Reforço da manhã

Almoço	Pera	
	Sopa Creme de abóbora assada	
	Prato Geral Carne de novilho estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco com salada de tomate	
	Prato Dieta Carne de novilho cozida com arroz branco e salada de tomate	
Sobremesa	Banana	
	Lanche Pera e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	

Quinta

Reforço da manhã

Almoço	Pão de mistura (1)	
	Sopa Creme de brócolos	
	Prato Geral Massa de atum salteada com espinafres com salada de alface e beterraba ralada (1,3,4,6,10)	
	Prato Dieta Massa de atum salteada com espinafres (1,3,4,6,10)	
Sobremesa	Uvas laminadas	
	Lanche Iogurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)	
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	

Sexta

Reforço da manhã

Almoço	Banana	
	Sopa Sopa de couve branca com cenoura ripada	
	Prato Geral Peito de peru no forno com molho de laranja e puré de batata com legumes assados (curgete e couve-flor) (7)	
	Prato Dieta Bife de peru grelhado com batata cozida e couve-flor cozida	
Sobremesa	Maçã	
	Lanche Iogurte sólido natural e pão de mistura com doce ou manteiga sem sal (1,7)	
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	

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.