

# Ementa

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



### Segunda

### 1 a 2 anos

### 2 a 6 anos

<b>Reforço da manhã</b>		Pão de mistura (1)	Tostas integrais * / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor	Sopa de couve-flor
	<b>Prato Geral</b>	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)	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)
	<b>Prato Dieta</b>	Bife de frango grelhado com massa <i>fusilli</i> tricolor e cenoura cozida (1,3,6,10)	Bife de frango grelhado com massa <i>fusilli</i> tricolor e cenoura cozida (1,3,6,10)
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Pera
<b>Lanche</b>		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)
<b>Reforço da Tarde</b>		Banana	Banana
<b>Terça</b>			
<b>Reforço da manhã</b>		Pera	Pera
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e nabijas (6,12,13)	Sopa de grão e nabijas (6,12,13)
	<b>Prato Geral</b>	Lombinhos de pescada no forno com crosta de broa e batata assada com brócolos e couve-flor cozidos (1,4)	Lombinhos de pescada no forno com crosta de broa e batata assada com brócolos e couve-flor cozidos (1,4)
	<b>Prato Dieta</b>	Pescada com batata, brócolos e couve-flor cozidos (4)	Pescada com batata, brócolos e couve-flor cozidos (4)
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Laranja
<b>Lanche</b>		Papas de aveia e banana com canela (1,7,9,10)	Leite com flocos de milho ( <i>corn flakes</i> ) e banana (1,7,8)
<b>Reforço da Tarde</b>		Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)
<b>Quarta</b>			
<b>Reforço da manhã</b>		Pera	Pera
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Crema de abóbora assada	Crema de abóbora assada
	<b>Prato Geral</b>	Carne de novilho estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco com salada de tomate	Carne de novilho estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco com salada de tomate
	<b>Prato Dieta</b>	Carne de novilho cozida com arroz branco e salada de tomate	Carne de novilho cozida com arroz branco e salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Gelatina de morango ou Banana
<b>Lanche</b>		Pera e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	Pera e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)
<b>Reforço da Tarde</b>		Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Gressinos* / Pão de mistura (1,6,7,11)
<b>Quinta</b>			
<b>Reforço da manhã</b>		Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Crema de brócolos	Crema de brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Massa de atum salteada com espinafres com salada de alface e beterraba ralada (1,3,4,6,10)	Massa de atum salteada com espinafres com salada de alface e beterraba ralada (1,3,4,6,10)
	<b>Prato Dieta</b>	Massa de atum salteada com espinafres (1,3,4,6,10)	Massa de atum salteada com espinafres (1,3,4,6,10)
	<b>Sobremesa</b>	Uvas laminadas	Uvas laminadas
<b>Lanche</b>		logurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)	logurte sólido natural / aromas com farinha de aveia e maçã (1,7)
<b>Reforço da Tarde</b>		Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)
<b>Sexta</b>			
<b>Reforço da manhã</b>		Banana	Banana
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca com cenoura ripada	Sopa de couve branca com cenoura ripada
	<b>Prato Geral</b>	Peito de peru no forno com molho de laranja e puré de batata com legumes assados (curgete e couve-flor) (7)	Peito de peru no forno com molho de laranja e puré de batata com legumes assados (curgete e couve-flor) (7)
	<b>Prato Dieta</b>	Bife de peru grelhado com batata cozida e couve-flor cozida	Bife de peru grelhado com batata cozida e couve-flor cozida
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Maçã
<b>Lanche</b>		logurte sólido natural e pão de mistura com doce ou manteiga sem sal (1,7)	logurte sólido natural / aromas e pão de mistura com doce ou manteiga sem sal (1,7)
<b>Reforço da Tarde</b>		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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijá, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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)

**NUTRALMA**