

Creche (salas 1 e 2 anos)

Ementa Semanal 1

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2020

SEMANA: 5 A 9

2ª FEIRA	
Sopa	
Prato	
Hortícolas	FERIADO
Sobremesa	
Lanche	

3ª FEIRA	
Sopa	Abóbora
Prato	Vitela estufada e arroz de cenoura
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte e fruta (7)

4ª FEIRA	
Sopa	Cenoura
Prato	Arroz malandro de pescada(4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com marmelada e leite simples(1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

5ª FEIRA	
Sopa	Feijão-verde
Prato	Bifes de frango grelhados e esparguete com tomate (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com compota de fruta e leite simples(1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

6ª FEIRA	
Sopa	Penca
Prato	Salada de batata colorida (batata, ervilha, milho) com pescada desfiada (3,4)
Hortícolas	Alface/tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e iogurte (1,7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. *Lanche alternativo para a sala de 1 ano.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Creche (salas 1 e 2 anos)

Ementa Semanal 2

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2020

SEMANA: 12 A 16

2ª FEIRA	
Sopa	Grão
Prato	Peito de peru estufado e esparguete com cenoura (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com queijo e leite simples(1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

3ª FEIRA	
Sopa	Alho-francês
Prato	Lombos de salmão assados e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	logurte e fruta (7)

4ª FEIRA	
Sopa	Couve-flor
Prato	Massinhas à lavrador (porco, feijão vermelho, macarronete, cenoura) (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com marmelada e leite simples (1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

5ª FEIRA	
Sopa	Brócolos
Prato	Bifes de frango grelhados e batatas salteadas
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com compota de fruta e leite simples (1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO	
Sopa	Abóbora
Prato	Filetes de pescada gratinados com tomate e arroz de ervilhas (4)
Hortícolas	Alface/tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e iogurte (1,7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. *Lanche alternativo para a sala de 1 ano.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Creche (salas 1 e 2 anos)

Ementa Semanal 3

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2020

SEMANA: 19 A 23

2ª FEIRA	
Sopa	Courgette
Prato	Bifes de peru grelhados e massinhas com cenoura (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com queijo e leite simples(1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

3ª FEIRA	
Sopa	Lombarda
Prato	Lombos de pescada assados e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte e fruta (7)

4ª FEIRA	
Sopa	Abóbora
Prato	Bifanas de porco estufadas e esparguete com ervilhas (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com marmelada e leite simples (1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

5ª FEIRA	
Sopa	Cenoura
Prato	Frango assado com laranja e batatas salteadas
Hortícolas	Tomate/alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com compota de fruta e leite simples(1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

6ª FEIRA	
Sopa	Espinafres
Prato	Filetes de pescada estufados e arroz colorido de cenoura e feijão-verde(4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e iogurte(1,7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. *Lanche alternativo para a sala de 1 ano.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Creche (salas 1 e 2 anos)

Ementa Semanal 4

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2020

SEMANA: 26 A 30

2ª FEIRA	
Sopa	Penca
Prato	Lombinhos de pescada no forno e arroz de ervilhas (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com queijo e leite simples(1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

3ª FEIRA	
Sopa	Feijão
Prato	Vitela estufada com cenoura e massinhas com tomate (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	logurte e fruta (1,7)

4ª FEIRA	
Sopa	Couve- galega
Prato	Peru no forno e massinhas espirais com tomate e cenoura (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com marmelada e leite simples (1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

5ª FEIRA	
Sopa	Alho-francês
Prato	Jardineira de carne(porco)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com compota de fruta e leite simples(1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

6ª FEIRA	
Sopa	Courgette
Prato	Filetes de pescada assados com pão ralado e arroz malandro de tomate (4)
Hortícolas	Tomate/alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e iogurte(1,7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. *Lanche alternativo para a sala de 1 ano.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Creche (salas 1 e 2 anos)

Ementa Semanal 5

MÊS: NOVEMBRO

ANO: 2020

SEMANA: 2 A 6

2ª FEIRA	
Sopa	Couve-flor
Prato	Bifes de peru grelhados com arroz e feijão-frade
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com queijo e leite simples (1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

3ª FEIRA	
Sopa	Espinafres
Prato	Empadão de carne de porco com cenoura (1,7)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte e fruta (7)

4ª FEIRA	
Sopa	Couve coração
Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de ervilhas (1,4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com marmelada e leite simples (1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

5ª FEIRA	
Sopa	Nabo
Prato	Frango estufado com oregãos e massinhas com cenoura (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com compota de fruta e leite simples (1,7) ou *Papa láctea (1,6,7)

6ª FEIRA	
Sopa	Feijão
Prato	Lombinhos de pescada no forno com limão e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Alface/tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e iogurte (1,7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. *Lanche alternativo para a sala de 1 ano.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.