

Ementa

Creche / Jardim de Infância Ementa 1 (Primavera – Verão)



	1 a 2 anos	2 a 6 anos
Segunda		
Reforço da manhã	Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Almoço	Sopa de feijão verde	Sopa de feijão verde
Prato Geral	Filetes de pescada com aveludado de limão e cebolinho e arroz branco com feijão verde e cenoura cozidos (1,4,7)	Filetes de pescada com aveludado de limão e cebolinho e arroz branco com macedónia de legumes (ervilha, feijão verde e cenoura) (1,4,7)
Prato Dieta	Filete de pescada cozidos com arroz de tomate e feijão verde cozido (4)	Filete de pescada cozidos com arroz de tomate e feijão verde cozido (4)
Sobremesa	Pera	Pera
Lanche	Leite simples e pão de mistura com queijo creme (1,7)	Leite simples e pão de mistura com queijo creme (1,7)
Reforço da Tarde	Banana	Banana
Terça		
Reforço da manhã	Pera	Pera
Almoço	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
Prato Geral	Salada quente de massa <i>farfalle</i> , frango e legumes (beringela, cenoura e abóbora) (1,3,6,10)	Salada quente de massa <i>farfalle</i> , frango e legumes (beringela, cenoura e abóbora) (1,3,6,10)
Prato Dieta	Bife de frango grelhado com massa <i>farfalle</i> e cenoura cozida (1,3,6,10)	Bife de frango grelhado com massa <i>farfalle</i> e cenoura cozida (1,3,6,10)
Sobremesa	Pêssego	Pêssego
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)	Tostas integrais* / Gressinos* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Quarta		
Reforço da manhã	Pera	Pera
Almoço	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-lombarda
Prato Geral	Abrótea cozida com molho de salsa e batata cozida com salada de alface e tomate (4)	Abrótea cozida com molho de salsa e batata cozida com salada de alface e tomate (4)
Prato Dieta	Abrótea cozida com batata cozida com salada de tomate (4)	Abrótea cozida com batata cozida com salada de tomate (4)
Sobremesa	Banana	Banana
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)	Pão de mistura (1)
Quinta		
Reforço da manhã	Banana	Banana
Almoço	Sopa de alface	Sopa de alface
Prato Geral	Carne de novilho estufada com pimentos e arroz branco e legumes salteados (couve-lombarda, cenoura, cebola)	Carne de novilho estufada com pimentos e arroz branco e legumes salteados (couve-lombarda, cenoura, cebola)
Prato Dieta	Carne de novilho cozida com arroz de cenoura e couve-lombarda cozida	Carne de novilho cozida com arroz de cenoura e couve-lombarda cozida
Sobremesa	Melão ou Ananás / Abacaxi	Melão ou Ananás / Abacaxi
Lanche	logurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)	logurte sólido natural / aromas com flocos de milho (<i>corn flakes</i>) e maçã (1,7,8)
Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Sexta		
Reforço da manhã	Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Tortitas de milho* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Almoço	Sopa de couve-flor e feijão branco (6,12,13)	Sopa de couve-flor e feijão branco (6,12,13)
Prato Geral	Tortilha vegetariana de cogumelos e batata com salada de alface e couve roxa ralada (3)	Tortilha vegetariana de cogumelos e batata com salada de alface e couve roxa ralada (3)
Prato Dieta	Solha cozida com esmagada de batata e couve cozida (4)	Solha cozida com esmagada de batata e couve cozida (4)
Sobremesa	Maçã	Maçã
Lanche	logurte sólido natural e pão de mistura com doce ou manteiga s/sal (1,7)	logurte sólido natural / aromas e pão de mistura com doce ou manteiga s/sal (1,7)
Reforço da Tarde	Pera	Pera

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.