

## OBRA DE PROMOÇÃO SOCIAL DO DISTRITO DE COIMBRA – CRECHE (1 A 3 ANOS) E JARDIM DE INFÂNCIA (3 A 6 ANOS)

## EMENTA Nº 4

Semana de \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ a \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Reforço da Manhã</b>	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Prato:</b> Frango assado no forno com arroz de cenoura Salada de alface <b>Prato Dieta:</b> Frango cozido com arroz branco <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Couve lombarda <b>Prato:</b> Red-Fish assado com batata assada/cozida Salada de tomate <b>Prato Dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Caldo-verde <b>Prato:</b> Massada de peru e cogumelos Salada de alface e cenoura <b>Prato Dieta:</b> Bife de peru grelhado com massa <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Creme de Cenoura <b>Prato:</b> Arroz de peixe Salada de tomate <b>Prato Dieta:</b> Pescada cozida com batata cozida <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Feijão-verde <b>Prato:</b> Febras de porco grelhadas com batata salteada Salada de alface <b>Prato Dieta:</b> Febras de porco grelhadas com arroz branco <b>Sobremesa:</b>
<b>Lanche</b>	<b>1-2anos:</b> Leite e pão com queijo <b>2-6anos:</b> Leite e pão com queijo	<b>1-2anos:</b> Papa de cereais/logurte e pão com manteiga <b>2-6anos:</b> logurte e pão com manteiga	<b>1-2anos:</b> Leite e pão com queijo <b>2-6anos:</b> Leite e pão com queijo	<b>1-2anos:</b> logurte com bolacha maria e fruta <b>2-6anos:</b> logurte com bolacha maria e fruta	<b>1-2anos:</b> Leite e pão com doce de fruta <b>2-6anos:</b> Leite e pão com doce de fruta
<b>Reforço da Tarde</b>	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos, sempre que se verificarem problemas de logística (atrasos de entrega de mercadorias, produto esgotado ou alterações do valor do produto)

Dia da alteração	Alteração



A Técnica de Nutrição: \_\_\_\_\_ A Coordenadora Pedagógica: \_\_\_\_\_