

# Ementa

## Creche / Jardim de Infância Semana 5 (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>	Caldo verde s/enchidos	Caldo verde s/enchidos
	<b>Prato Geral</b>	Fricassé de perca com arroz branco e couve-de-bruxelas com couve-flor assadas (3,4)	Fricassé de perca com arroz branco e couve-de-bruxelas com couve-flor assadas (3,4)
	<b>Prato Dieta</b>	Perca grelhada com arroz de tomate e couve-de-bruxelas com couve-flor cozidas (4)	Perca grelhada com arroz de tomate e couve-de-bruxelas com couve-flor cozidas (4)
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Kiwi
<b>Lanche</b>		Leite simples e pão de mistura com doce ou manteiga s/sal (1,7)	Leite simples e pão de mistura com doce ou manteiga s/sal (1,7)
<b>Reforço da Tarde</b>		Pera	Pera
<b>Terça</b>			
<b>Reforço da manhã</b>		Banana	Banana
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de agrião	Sopa de agrião
	<b>Prato Geral</b>	Bolonesa de lentilhas com massa esparguete e salada de rúcula e beterraba ralada (1,3,6,10)	Bolonesa de lentilhas com massa esparguete e salada de rúcula e beterraba ralada (1,3,6,10)
	<b>Prato Dieta</b>	Bife de peru grelhado com massa esparguete e couve cozida (1,3,6,10)	Bife de peru grelhado com massa esparguete e couve cozida (1,3,6,10)
	<b>Sobremesa</b>	Ananás/Abacaxi	Ananás/Abacaxi
<b>Lanche</b>		Leite simples com "panquecas" de banana no forno (1,3,7)	Leite simples com "panquecas" de banana no forno (1,3,7)
<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>	Creme de cenoura e maçã	Creme de cenoura e maçã
	<b>Prato Geral</b>	Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa ralada (4)	Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa ralada (4)
	<b>Prato Dieta</b>	Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de tomate (4)	Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de tomate (4)
	<b>Sobremesa</b>	Pera assada s/adicação de açúcar	Pera assada s/adicação de açúcar
<b>Lanche</b>		Banana e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	Banana 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>	Sopa de grão-de-bico e espinafres (6,12,13)	Sopa de grão-de-bico e espinafres (6,12,13)
	<b>Prato Geral</b>	Frango cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos (1,3,8,10,12)	Frango assado com mel e mostarda e arroz de cenoura com brócolos cozidos (1,3,8,10,12)
	<b>Prato Dieta</b>	Frango cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos	Frango cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	Laranja
<b>Lanche</b>		logurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)	logurte sólido natural / aromas com flocos de milho (corn flakes) 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>		Pera	Pera
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e salsa	Sopa de abóbora e salsa
	<b>Prato Geral</b>	Solha com batata, couve branca e cenoura cozida (4)	Solha com batata, couve branca e cenoura cozida (4)
	<b>Prato Dieta</b>	Solha com batata, couve branca e cenoura cozida (4)	Solha com batata, couve branca e cenoura cozida (4)
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Banana
<b>Lanche</b>		logurte sólido natural e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)	logurte sólido natural / aromas e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)
<b>Reforço da Tarde</b>		Pão de mistura (1)	Tostas integrais * / Tortitas de milho * / 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 rija, <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**