

# Ementa

## Creche / Jardim de Infância Semana 5 (Outono - Inverno)



### Segunda

#### 1 a 2 anos

|        |                  |   |  |
|--------|------------------|---|--|
| Almoço | Reforço da manhã | Pão de mistura (1)  |  |
|        | Sopa             | Caldo verde s/enchidos  |  |
|        | Prato Geral      | Fricassé de perca com arroz branco e couve-de-bruxelas com couve-flor assadas (3,4) |  |
|        | Prato Dieta      | Perca grelhada com arroz de tomate e couve-de-bruxelas com couve-flor cozidas (4)   |  |
|        | Sobremesa        | Kiwi  |  |
|        | Lanche           | Leite simples e pão de mistura com doce ou manteiga s/sal (1,7)                     |  |
|        | Reforço da Tarde | Pera  |  |

### Terça

#### Reforço da manhã

|        |                  |  |  |
|--------|------------------|--|--|
| Almoço | Sopa             | Banana   | Banana   |
|        | Prato Geral      | Sopa de agrião   | Sopa de agrião   |
|        | Prato Dieta      | Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de rúcula e beterraba ralada (1,3,6,10) | Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de rúcula e beterraba ralada (1,3,6,10) |
|        | Sobremesa        | 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)                         |
|        | Lanche           | Ananás/Abacaxi   | Ananás/Abacaxi   |
|        | Reforço da Tarde | Leite simples com "panquecas" de banana no forno (1,3,7)                                     | Leite simples com "panquecas" de banana no forno (1,3,7)                                     |
|        |                  | Pão de mistura (1)   | Pão de mistura (1)   |

### Quarta

#### Reforço da manhã

|        |                  |   |   |
|--------|------------------|---|---|
| Almoço | Sopa             | Pera  | Pera  |
|        | Prato Geral      | Creme de cenoura e maçã   | Creme de cenoura e maçã   |
|        | Prato Dieta      | 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) |
|        | Sobremesa        | Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de tomate (4)                             | Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de tomate (4)                             |
|        | Lanche           | Pera assada s/adição de açúcar  | Pera assada s/adição de açúcar  |
|        | Reforço da Tarde | Banana e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)                                       | Banana e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)                                       |
|        |                  | Pão de mistura (1)  | Tostas integrais* / Gressinos* / Pão de mistura (1,6,7,11)                              |

### Quinta

#### Reforço da manhã

|        |                    |   |
|--------|--------------------|---|
| Almoço | Pão de mistura (1) | Pão de mistura (1)  |
|        | Sopa               | Sopa de grão-de-bico e espinafres (6,12,13)   |
|        | Prato Geral        | Frango cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos (1,3,8,10,12)                     |
|        | Prato Dieta        | Frango cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos                                   |
|        | Sobremesa          | Laranja   |
|        | Lanche             | logurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)                                |
|        | Reforço da Tarde   | Pão de mistura (1)  |
|        |                    | logurte sólido natural / aromas com flocos de milho ( <i>corn flakes</i> ) e maçã (1,7) |
|        |                    | Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)                     |

### Sexta

#### Reforço da manhã

|        |                  |  |
|--------|------------------|--|
| Almoço | Pera             | Pera   |
|        | Sopa             | Sopa de abóbora e salsa  |
|        | Prato Geral      | Solha com batata, couve branca e cenoura cozida (4)  |
|        | Prato Dieta      | Solha com batata, couve branca e cenoura cozida (4)  |
|        | Sobremesa        | Banana   |
|        | Lanche           | logurte sólido natural e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)          |
|        | Reforço da Tarde | Pão de mistura (1)   |
|        |                  | logurte sólido natural / aromas e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8) |
|        |                  | 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.