

# Ementa

## Creche / Jardim de Infância Semana 1 (Outono - Inverno)



### Segunda

#### 1 a 2 anos

<b>Reforço da manhã</b>	Pão de mistura (1)	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> Sopa de legumes com massinha (1,3,6,10)	
	Filetes de pescada no forno com molho de limão e arroz de cenoura com brócolos e couve-flor cozidos (4)	
	Filetes de pescada grelhados com molho de limão com arroz de cenoura com brócolos e couve-flor cozidos (4)	
	Kiwi	
	Leite simples e pão de mistura com queijo creme (1,7)	
<b>Reforço da Tarde</b>	Banana	

### Terça

#### Reforço da manhã

<b>Almoço</b>	Pera	Pera
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
	Febras estufadas e massa <i>tagliatelle</i> com cogumelos com salada de alface e tomate (1,3,6,7,8)	Febras estufadas e massa <i>tagliatelle</i> com cogumelos com salada de alface e tomate (1,3,6,7,8)
	Carne de porco cozida com massa <i>tagliatelle</i> e salada de tomate (1,3,6,7,8)	Carne de porco cozida com massa <i>tagliatelle</i> e salada de tomate (1,3,6,7,8)
	Tangerina	Tangerina
	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)

### Quarta

#### Reforço da manhã

<b>Almoço</b>	Banana	Banana
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> Sopa de alho francês	Sopa de alho francês
	Bacalhau com batata, grão esmagado e couve cozidos e salsa (4,6,12,13)	Bacalhau com batata, grão, couve cozidos e salsa (4,6,12,13)
	Bacalhau com batata e couve cozidos (4)	Bacalhau com batata e couve cozidos (4)
	Banana	Banana
	Pera e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	Pera 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)

### Quinta

#### Reforço da manhã

<b>Almoço</b>	Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> Sopa de lentilhas	Sopa de lentilhas
	Frittata de legumes com arroz branco e salada de alface (3,7)	Frittata de legumes com arroz branco e salada de alface (3,7)
	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve cozida	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve cozida
	Ananás/Abacaxi	Ananás/Abacaxi
	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)
<b>Reforço da Tarde</b>	Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)

### Sexta

#### Reforço da manhã

<b>Almoço</b>	Banana	Banana
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> Creme de espinafres	Creme de espinafres
	Massada de peixe (solha) com salsa e salada de cenoura ralada (1,3,4,6,10)	Massada de peixe (solha) com salsa e salada de cenoura ralada (1,3,4,6,10)
	Massada de peixe simples (solha) e cenoura cozida (1,3,4,6,10)	Massada de peixe simples (solha) e cenoura cozida (1,3,4,6,10)
	Pera assada s/adição de açúcar	Pera assada s/adição de açúcar
	logurte sólido natural e pão de mistura com manteiga 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)	logurte sólido natural / aromas e pão de mistura com manteiga 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.