

# Ementa

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



### Segunda

### 1 a 2 anos

### 2 a 6 anos

Reforço da manhã		Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Almoço	Sopa	Sopa de legumes com massinha (1,3,6,10)	Sopa de legumes com massinha (1,3,6,10)
	Prato Geral	Filetes de pescada no forno com molho de limão e arroz de cenoura com brócolos e couve-flor cozidos (4)	Filetes de pescada com crocante de aveia e arroz de cenoura com brócolos e couve-flor cozidos (1,3,4)
	Prato Dieta	Filetes de pescada grelhados com molho de limão com 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)
	Sobremesa	Kiwi	Kiwi
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	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
	Prato Geral	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)
	Prato Dieta	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)
	Sobremesa	Tangerina	Tangerina
Lanche		Leite simples com "panquecas" de banana no forno (1,3,7)	Leite simples com "panquecas" de banana no forno (1,3,7)
Reforço da Tarde		Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)

### Quarta

Reforço da manhã		Banana	Banana
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de alho francês
	Prato Geral	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)
	Prato Dieta	Bacalhau com batata e couve cozidos (4)	Bacalhau com batata e couve cozidos (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)	Tostas integrais* / Gressinos* / Pão de mistura (1,6,7,11)

### Quinta

Reforço da manhã		Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)
Almoço	Sopa	Sopa de lentilhas	Sopa de lentilhas
	Prato Geral	Frittata de legumes com arroz branco e salada de alface (3,7)	Frittata de legumes com arroz branco e salada de alface (3,7)
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve cozida	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve cozida
	Sobremesa	Ananás/Abacaxi	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		Banana	Banana
Almoço	Sopa	Creme de espinafres	Creme de espinafres
	Prato Geral	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)
	Prato Dieta	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)
	Sobremesa	Pera assada s/adição de açúcar	Pera assada s/adição de açúcar
Lanche		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)
Reforço da Tarde		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 rijã, <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**