Ementa

Creche / Jardim de Infância
Ementa 3 (Primavera – Verão)

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 nabo	Sopa de nabo
	Prato Geral	Massinha de bacalhau com coentros e salada de alface e tomate (1,3,4,6,10)	Massinha de bacalhau com coentros e salada de alface e tomate (1,3,4,6,10)
	Prato Dieta	Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de tomate (4)	Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de tomate (4)
	Sobremesa	Maçã	Maçã
Lanche		Leite simples e pão de mistura doce ou manteiga s/sal (1,7)	Leite simples e pão de mistura doce ou manteiga s/sal (1,7)
Reforço da Tarde		Pera	Pera
Terça			
Reforço da manhã		Banana	Banana
Almoço	Sopa	Aveludado de favas	Aveludado de favas
	Prato Geral	Peru assado com limão e ervas com palitos de batata-doce no forno e brócolos com couve-flor cozidos	Peru assado com limão e ervas com palitos de batata-doce no forno e brócolos com couve-flor cozidos
	Prato Dieta	Peru cozido com batata-doce cozida e brócolos com couve-flor cozidos	Peru cozido com batata-doce cozida e brócolos com couve-flor cozidos
	Sobremesa	Ameixa ou Ananás / Abacaxi	Ameixa ou Ananás / Abacaxi
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		Pera	Pera
Almoço	Sopa	Sopa de legumes (abóbora, curgete, cenoura) com massinha (1,3,6,10)	Sopa de legumes (abóbora, curgete, cenoura) com massinha (1,3,6,10)
	Prato Geral	Perca estufada em cama de legumes (tomate e alho-francês) com arroz branco e salada de alface (4)	Perca estufada em cama de legumes (tomate e alho-francês) com arroz branco e salada de alface (4)
	Prato Dieta	Perca estufada simples com arroz branco e salada de tomate (4)	Perca estufada simples com arroz branco e salada de tomate (4)
	Sobremesa	Pera	Pera
Lanche		Banana e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	Banana 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		Banana	Banana
Almoço	Sopa	Creme de alho-francês e curgete	Creme de alho-francês e curgete
	Prato Geral	Macarrão com carne de vaca picada com salada de alface, pepino e cenoura ralada (1,3,6,10)	Macarrão com carne de vaca picada com salada de alface, pepino e cenoura ralada (1,3,6,10)
	Prato Dieta	Carne de novilho cozida com macarrão e cenoura cozida (1,3,6,10)	Carne de novilho cozida com macarrão e cenoura cozida (1,3,6,10)
	Sobremesa	Pêssego	Pêssego
Lanche		Iogurte sólido natural com farinha de aveia e ananás/abacaxi (1,7)	Iogurte sólido natural / aromas com flocos de milho (*corn flakes*) e ananás/abacaxi (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		Pão de mistura (1)	Tostas integrais */ Tortitas de milho* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Almoço	Sopa	Sopa de agrião	Sopa de agrião
	Prato Geral	Guisado de lentilhas com legumes (abóbora, feijão verde, cenoura) e batata cozida (1,6,10)	Guisado de lentilhas com legumes (abóbora, feijão verde, cenoura) e batata cozida (1,6,10)
	Prato Dieta	Solha cozida com batata cozida e feijão verde cozido (4)	Solha cozida com batata cozida e feijão verde cozido (4)
	Sobremesa	Banana	Banana
Lanche		Iogurte sólido natural e pão de mistura com queijo creme (1,7)	Iogurte sólido natural / aromas e pão de mistura queijo creme (1,7)
Reforço da Tarde		Pera	Pera

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: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos,[3]Ovos, [4]Peixe, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda,[11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]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)

NUTRIALMA