

Ementa

Creche / Jardim de Infância

Ementa 3



		1 a 2 anos	2 a 6 anos
Segunda			
	Reforço da manhã	Pão de mistura (1)	Tostas integrais / Bolacha marinheira / Pão de mistura (1,6,7,11)
Almoço	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
	Prato Geral	Bolonhesa de atum com massa esparguete e salada cenoura e repolho salteados (1,4)	Bolonhesa de atum com massa esparguete e salada cenoura e repolho salteados (1,4)
	Prato Dieta	Massa <i>farfalle</i> com atum, cenoura e repolho (1,3,4,6)	Massa <i>farfalle</i> com atum, cenoura e repolho (1,3,4,6)
	Sobremesa	Tangerina	Tangerina
	Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)	Leite simples e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)
	Reforço da Tarde	Maçã	Maçã
Terça			
	Reforço da manhã	Pera	Pera
Almoço	Sopa	Sopa de couve-lombarda	Sopa de couve-lombarda
	Prato Geral	Jardineira de vaca (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)	Jardineira de vaca (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)
	Prato Dieta	Jardineira de vaca simples (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)	Jardineira de vaca simples (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)
	Sobremesa	Dióspiro	Dióspiro
	Lanche	Leite simples com bolo de maçã e canela caseiro (1,3,6,7,9,10)	Leite simples com bolo de maçã e canela caseiro (1,3,6,7,9,10)
	Reforço da Tarde	Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)
Quarta			
	Reforço da manhã	Maçã	Maçã
Almoço	Sopa	Canja de galinha (1,3,6) ou Sopa de feijão-verde	Canja de galinha (1,3,6) ou Sopa de feijão-verde
	Prato Geral	Estufado de grão e abóbora com arroz branco e salada de alface e couve roxa (6,12,13)	Estufado de grão e abóbora com arroz branco e salada de alface e couve roxa (6,12,13)
	Prato Dieta	Abrótea estufada com arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa (4)	Abrótea estufada com arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa (4)
	Sobremesa	Ananás/Abacaxi	Ananás/Abacaxi
	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	Creme de feijão frade (6,12,13)	Sopa de feijão frade (6,12,13)
	Prato Geral	Bife peru salteado com tomilho e limão e massa esparguete com salada de beterraba, cenoura e rúcula (1,3)	Bife peru salteado com tomilho e limão e massa esparguete com salada de beterraba, cenoura e rúcula (1,3)
	Prato Dieta	Bife peru grelhados com tomilho e limão e massa esparguete com salada de beterraba, cenoura e rúcula (1,3)	Bife peru grelhados com tomilho e limão e massa esparguete com salada de beterraba, cenoura e rúcula (1,3)
	Sobremesa	Maçã assada s/adição de açúcar	Maçã assada s/adição de açúcar
	Lanche	logurte sólido natural com farinha de aveia e ananás/abacaxi (1,7)	logurte sólido natural / aromas com flocos de milho (<i>corn flakes</i>) 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	Banana	Banana
Almoço	Sopa	Sopa de nabo	Sopa de nabo
	Prato Geral	Pescada à lagareiro com batata assada e brócolos com couve-flor cozidos (4)	Pescada à lagareiro com batata assada e brócolos com couve-flor cozidos (4)
	Prato Dieta	Pescada com batata, brócolos e couve-flor cozidos (4)	Pescada com batata, brócolos e couve-flor cozidos (4)
	Sobremesa	Laranja	Laranja
	Lanche	logurte sólido natural e pão de mistura com doce ou manteiga / sal (1,7)	logurte sólido natural e pão de mistura com doce ou manteiga / sal (1,7)
	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. *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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

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.