

Ementa

Creche / Jardim de Infância

Ementa 5



		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	Caldo verde s/enchidos	Caldo verde s/enchidos
	Prato Geral	Bolinhos de peixe (perca) e arroz de tomate e feijão com feijão verde cozido (1,3,4,6,7,8,11,12,13)	Bolinhos de peixe (perca) e arroz de tomate e feijão com feijão verde cozido (1,3,4,6,7,8,11,12,13)
	Prato Dieta	Perca cozida e arroz de tomate com feijão verde cozido (4)	Perca cozida e arroz de tomate com feijão verde cozido (4)
	Sobremesa	Dióspiro	Dióspiro
Lanche		Leite simples e pão de mistura com doce ou manteiga s/sal (1,7)	Leite simples e pão de mistura com doce ou manteiga s/sal (1,7)
Reforço da Tarde		Pera	Pera
Terça			
Reforço da manhã		Maçã	Maçã
Almoço	Sopa	Sopa de agrião	Sopa de agrião
	Prato Geral	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de rúcula e beterraba (1,3,6,10)	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete e salada de rúcula e beterraba (1,3,6,10)
	Prato Dieta	Bife de peru grelhado com massa esparguete salada de rúcula e beterraba (1,3,6,10)	Bife de peru grelhado com massa esparguete salada de rúcula e beterraba (1,3,6,10)
	Sobremesa	Ananás/Abacaxi	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		Banana	Banana
Almoço	Sopa	Creme de cenoura e maçã	Creme de cenoura e maçã
	Prato Geral	Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4)	Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4)
	Prato Dieta	Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4)	Lascas de bacalhau com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4)
	Sobremesa	Pera assada s/adição de açúcar	Pera assada s/adição de açúcar
Lanche		Maçã e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	Maçã 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 grão-de-bico e espinafres (6,12,13)	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)	Frango assado com mel e mostarda e arroz de cenoura com brócolos cozidos (1,3,8,10,12)
	Prato Dieta	Frango cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos	Frango cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	Laranja	Laranja
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)
Reforço da Tarde		Pão de mistura (1)	Tostas integrais / Bolacha marinheira / Pão de mistura (1,6,7,11)
Sexta			
Reforço da manhã		Pera	Pera
Almoço	Sopa	Sopa de abóbora e salsa	Sopa de abóbora e salsa
	Prato Geral	Solha com batata, couve branca e cenoura baby cozidos (4)	Solha com batata, couve branca e cenoura baby cozidos (4)
	Prato Dieta	Solha com batata, couve branca e cenoura baby cozidos (4)	Solha com batata, couve branca e cenoura baby cozidos (4)
	Sobremesa	Banana	Banana
Lanche		logurte sólido natural e pão de mistura com manteiga de 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)	logurte sólido natural / aromas e pão de mistura com manteiga de 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. *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.