

Ementa

Creche / Jardim de Infância Ementa 6 (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	Creme de espinafres	Creme de espinafres
	Prato Geral	Cubos de peru estufados com tomilho e arroz de feijão com salada de couve roxa ralada e pepino (6,12,13)	Cubos de peru estufados com tomilho e arroz de feijão com salada de couve roxa ralada e pepino (6,12,13)
	Prato Dieta	Peru cozido com arroz branco e couve cozida	Peru cozido com arroz branco e couve cozida
	Sobremesa	Pêssego	Pêssego
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		Banana	Banana
Terça			
Reforço da manhã		Pera	Pera
Almoço	Sopa	Sopa de cenoura	Sopa de cenoura
	Prato Geral	Solha cozida com batata e legumes salteados (repolho, cenoura e pimento) (4)	Solha cozida com batata e legumes salteados (repolho, cenoura e pimento) (4)
	Prato Dieta	Solha cozida com batata cozida e repolho com cenoura cozidos (4)	Solha cozida com batata cozida e repolho com cenoura cozidos (4)
	Sobremesa	Banana	Banana
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 couve com feijão manteiga (6,12,13)	Sopa de couve com feijão manteiga (6,12,13)
	Prato Geral	Lombo de porco assado com abacaxi e esparguete com feijão verde cozido (1,3,6,10)	Lombo de porco assado com abacaxi e esparguete com feijão verde cozido (1,3,6,10)
	Prato Dieta	Carne de porco cozida com esparguete e feijão verde cozido (1,3,6,10)	Carne de porco cozida com esparguete e feijão verde cozido (1,3,6,10)
	Sobremesa	Maçã	Maçã ou Gelatina de morango
Lanche		Batido de fruta e leite com pão de mistura com queijo creme (1,7)	Batido de fruta e leite com pão de mistura com queijo creme (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 nabiças	Creme de nabiças
	Prato Geral	Arroz de bacalhau com espinafres e salada de tomate com orégãos (4)	Arroz de bacalhau com espinafres e salada de tomate com orégãos (4)
	Prato Dieta	Lascas de bacalhau com arroz de tomate e salada de tomate (4)	Lascas de bacalhau com arroz de tomate e salada de tomate (4)
	Sobremesa	Melancia ou Pera	Melancia ou Pera
Lanche		logurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)	logurte sólido natural / aromas flocos de milho (com flakes) 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		Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Tortitas de arroz* / Pão de mistura (1,6,7,11)
Almoço	Sopa	Caldo verde s/enchidos	Caldo verde s/enchidos
	Prato Geral	Salada de frango com alface, batata-doce, cenoura e beterraba raladas	Salada de frango com alface, batata-doce, cenoura e beterraba raladas
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado com batata-doce e cenoura cozida	Bife de frango grelhado com batata-doce e cenoura cozida
	Sobremesa	Morangos	Morangos
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		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: 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.