

# Ementa

## Creche / Jardim de Infância Ementa 2 (Primavera – Verão)



	<b>Segunda</b>	<b>1 a 2 anos</b>	<b>2 a 6 anos</b>
<b>Reforço da manhã</b>		Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e salsa	Creme de curgete e salsa
	<b>Prato Geral</b>	Tirinhas de peru salteadas com massa <i>fusilli</i> tricolor e esparregado de ervilhas (1,3,6,7,10)	Tirinhas de peru salteadas com massa <i>fusilli</i> tricolor e ervilhas salteadas em alho e azeite (1,3,6,10)
	<b>Prato Dieta</b>	Bife de peru grelhado com massa <i>fusilli</i> tricolor e couve-flor cozida (1,3,6,10)	Bife de peru grelhado com massa <i>fusilli</i> tricolor e couve-flor cozida (1,3,6,10)
	<b>Sobremesa</b>	Morangos ou Maçã	Morangos ou Maçã
<b>Lanche</b>		Leite simples e pão de mistura com manteiga 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)	Leite simples e pão de mistura com manteiga 100% amendoim sem pedaços (1,5,6,7,8)
<b>Reforço da Tarde</b>		Banana	Banana
<b>Terça</b>			
<b>Reforço da manhã</b>		Pera	Pera
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de peixes (pescada e perca) com salada de alface e beterraba ralada (4)	Arroz de peixes (pescada e perca) com salada de alface e beterraba ralada (4)
	<b>Prato Dieta</b>	Pescada cozida com arroz de tomate e couve cozida (4)	Pescada cozida com arroz de tomate e couve cozida (4)
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Pera
<b>Lanche</b>		Papas de milho e banana com canela (7,9,10)	Leite com flocos de milho ( <i>corn flakes</i> ) e banana (1,7,8)
<b>Reforço da Tarde</b>		Pão de mistura (1)	Pão de mistura (1)
<b>Quarta</b>			
<b>Reforço da manhã</b>		Banana	Banana
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes com feijão vermelho (6,12,13)	Creme de legumes com feijão vermelho (6,12,13)
	<b>Prato Geral</b>	Lombinhos de porco estufados com puré de batata e salada de pepino e cenoura ralada (7)	Lombinhos de porco estufados com puré de batata e salada de pepino e cenoura ralada (7)
	<b>Prato Dieta</b>	Carne de porco cozida com esmagada de batata e cenoura cozida	Carne de porco cozida com esmagada de batata e cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b>	Pêssego	Pêssego ou Salada de frutas
<b>Lanche</b>		Batido de fruta e leite com pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	Batido de fruta e leite com pão de mistura com queijo flamengo (1,7)
<b>Reforço da Tarde</b>		Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Gressinos* / Pão de mistura (1,6,7,11)
<b>Quinta</b>			
<b>Reforço da manhã</b>		Pera	Pera
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e salsa	Sopa de abóbora e salsa
	<b>Prato Geral</b>	Salada de salmão com massa <i>penne</i> , ovo laminado, tomate e brócolos (1,3,4,6,10)	Salada de salmão com massa <i>penne</i> , ovo laminado, tomate e brócolos (1,3,4,6,10)
	<b>Prato Dieta</b>	Salmão grelhado com massa <i>penne</i> e brócolos cozidos (1,3,4,6,10)	Salmão grelhado com massa <i>penne</i> e brócolos cozidos (1,3,4,6,10)
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Banana
<b>Lanche</b>		logurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)	logurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)
<b>Reforço da Tarde</b>		Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)
<b>Sexta</b>			
<b>Reforço da manhã</b>		Pão de mistura (1)	Tostas integrais* / Tortitas de arroz* / Pão de mistura (1,6,7,11)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de chuchu e cenoura	Sopa de chuchu e cenoura
	<b>Prato Geral</b>	Bifinhos de frango com molho de citrinos e arroz branco com salada de alface, couve roxa ralada e pepino (7)	Bifinhos de frango com molho de citrinos e arroz branco com salada de alface, couve roxa ralada e pepino (7)
	<b>Prato Dieta</b>	Frango cozido com arroz branco e couve cozida	Frango cozido com arroz branco e couve cozida
	<b>Sobremesa</b>	Melancia ou Ananás / Abacaxi	Melancia ou Ananás / Abacaxi
<b>Lanche</b>		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)
<b>Reforço da Tarde</b>		Banana	Banana

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 rija, <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.