

# Ementa

## Creche / Jardim de Infância Ementa 4 (Primavera – Verão)



|                |                  | 1 a 2 anos  | 2 a 6 anos  |
|----------------|------------------|---|---|
| <b>Segunda</b> |                  |   |   |
|                | Reforço da Manhã | Pão de mistura (1)  | Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)   |
| Almoço         | Sopa             | Sopa de abóbora e feijão verde  | Sopa de abóbora e feijão verde  |
|                | Prato Geral      | Arroz de frango com brócolos, cogumelos e pimentos  | Arroz de frango com brócolos, cogumelos e pimentos  |
|                | Prato Dieta      | Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos   | Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos   |
|                | Sobremesa        | Ananás / Abacaxi  | Ananás / Abacaxi  |
|                | 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 | Banana  | Banana  |
| <b>Terça</b>   |                  |   |   |
|                | Reforço da Manhã | Pera  | Pera  |
| Almoço         | Sopa             | Sopa de grão e nabiças (6,12,13)  | Sopa de grão e nabiças (6,12,13)  |
|                | Prato Geral      | Salada de atum com massa <i>fusilli</i> , pepino, tomate e cenoura ralada (1,3,4,6,10)                          | Salada de atum com massa <i>fusilli</i> , pepino, tomate e cenoura ralada (1,3,4,6,10)                          |
|                | Prato Dieta      | Perca cozida com batata cozida e cenoura cozida (4)   | Perca cozida com batata cozida e cenoura cozida (4)   |
|                | Sobremesa        | Morangos ou Banana  | Morangos ou Banana  |
|                | Lanche           | Papas de milho e banana com canela (7,9,10)   | Leite com flocos de milho ( <i>corn flakes</i> ) e banana (1,7,8)   |
|                | Reforço da Tarde | Pão de mistura (1)  | Pão de mistura (1)  |
| <b>Quarta</b>  |                  |   |   |
|                | Reforço da Manhã | Pera  | Pera  |
| Almoço         | Sopa             | Creme de legumes (abóbora, curgete, cenoura e alho francês)   | Creme de legumes (abóbora, curgete, cenoura e alho francês)   |
|                | Prato Geral      | Bife de peru com tomilho e limão com puré de batata e cenoura com salada de alface e beterraba ralada (7)       | Bife de peru com tomilho e limão com puré de batata e cenoura com salada de alface e beterraba ralada (7)       |
|                | Prato Dieta      | Bife de peru grelhado com esmagada de batata e cenoura  | Bife de peru grelhado com esmagada de batata e cenoura  |
|                | Sobremesa        | Maçã  | Maçã ou Crumble de maçã (1,9,10)  |
|                | Lanche           | Batido de fruta e leite com pão de mistura com doce ou manteiga s/sal (1,7)                                     | Batido de fruta e leite com pão de mistura com doce ou manteiga s/sal (1,7)                                     |
|                | Reforço da Tarde | Pão de mistura (1)  | Tostas integrais* / Gressinos* / Pão de mistura (1,6,7,11)  |
| <b>Quinta</b>  |                  |   |   |
|                | Reforço da Manhã | Banana  | Banana  |
| Almoço         | Sopa             | Sopa Juliana  | Sopa Juliana  |
|                | Prato Geral      | Pescada assada com molho de tomate com arroz de couve e salada de tomate e pepino (4)                           | Pescada assada com molho de tomate com arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino (4)                        |
|                | Prato Dieta      | Pescada cozida com arroz de couve e salada de tomate (4)  | Pescada cozida com arroz de couve e salada de tomate (4)  |
|                | Sobremesa        | Pera  | Pera  |
|                | Lanche           | logurte sólido natural com farinha de aveia e banana (1,7)  | logurte sólido natural / aromas com farinha de aveia e banana (1,7)   |
|                | Reforço da Tarde | Pão de mistura (1)  | Tostas integrais* / Bolacha marinheira* / Pão de mistura (1,6,7,11)   |
| <b>Sexta</b>   |                  |   |   |
|                | Reforço da Manhã | Pão de mistura (1)  | Tostas integrais* / Tortitas de arroz* / Pão de mistura (1,6,7,11)  |
| Almoço         | Sopa             | Creme de cenoura com maçã   | Creme de cenoura com maçã   |
|                | Prato Geral      | Febras de porco estufadas com esparguete e mistura de couves (couve-lombarda e couve roxa) salteadas (1,3,6,10) | Febras de porco estufadas com esparguete e mistura de couves (couve-lombarda e couve roxa) salteadas (1,3,6,10) |
|                | Prato Dieta      | Febras de porco grelhadas com esparguete e couve-lombarda cozida (1,3,6,10)                                     | Febras de porco grelhadas com esparguete e couve-lombarda cozida (1,3,6,10)                                     |
|                | Sobremesa        | Pêssego   | Pêssego   |
|                | Lanche           | logurte sólido natural e pão de mistura com queijo flamengo (1,7)   | logurte sólido natural / aromas e pão de mistura com queijo flamengo (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: <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.

Nutricionistas: Margarida Oliveira Santos (5509N) e Laura Paniagua Ribeiro (4016N)

**NUTRALMA**