

# Ementa

## Creche / Jardim de Infância Ementa 5 (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>	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês
	<b>Prato Geral</b>	Abrótea estufada com pimentos e arroz branco com salada de cenoura e beterraba ralada (4)	Abrótea estufada com pimentos e arroz branco com salada de cenoura e beterraba ralada (4)
	<b>Prato Dieta</b>	Abrótea cozida com arroz de cenoura e beterraba cozida (4)	Abrótea cozida com arroz de cenoura e beterraba cozida (4)
	<b>Sobremesa</b>	Banana	Banana
<b>Lanche</b>		Leite simples e pão de mistura com queijo creme (1,7)	Leite simples e pão de mistura com queijo creme (1,7)
<b>Reforço da Tarde</b>		Pera	Pera
<b>Terça</b>			
<b>Reforço da manhã</b>		Pera	Pera
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	Creme de abóbora
	<b>Prato Geral</b>	Frango assado com limão e couscous com salada de alface, tomate e pepino (1,3,6)	Frango assado com limão e couscous com alface, tomate e pepino (1,3,6)
	<b>Prato Dieta</b>	Frango cozido com couscous e salada de tomate (1,3,6)	Frango cozido com couscous e salada de tomate (1,3,6)
	<b>Sobremesa</b>	Melão ou Ananás / Abacaxi	Melão ou Ananás / Abacaxi
<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>	Sopa de lentilhas (1,6,10)	Sopa de lentilhas (1,6,10)
	<b>Prato Geral</b>	Filete de pescada no forno com molho de limão e ervas com batata ensalsada e brócolos com couve-flor cozidos (4)	Filete de pescada panados no forno com batata ensalsada e brócolos com couve-flor cozidos (1,3,4,6)
	<b>Prato Dieta</b>	Pescada cozida com batata cozida com brócolos e couve-flor cozidos (4)	Pescada cozida com batata cozida com brócolos e couve-flor cozidos (4)
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Pera
<b>Lanche</b>		Banana com pão de mistura com queijo flamengo (1,7)	Banana 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 couve-flor	Sopa de couve-flor
	<b>Prato Geral</b>	Pataniscas de grão-de-bico com legumes (espinafres e cenoura) e arroz branco com salada de alface (1,3,6,12,13)	Pataniscas de grão-de-bico com legumes (espinafres e cenoura) e arroz branco com salada de alface (1,3,6,12,13)
	<b>Prato Dieta</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de tomate	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de tomate
	<b>Sobremesa</b>	Ameixa ou Banana	Ameixa ou Banana
<b>Lanche</b>		logurte sólido natural com farinha de aveia e maçã (1,7)	logurte sólido natural / aromas 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 milho* / Pão de mistura (1,6,7,11)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca e cenoura ripada	Sopa de couve branca e cenoura ripada
	<b>Prato Geral</b>	<i>Tagliatelle</i> de salmão com curgete, cenoura e molho branco (1,3,4,6,7,8)	<i>Tagliatelle</i> de salmão com curgete, cenoura e molho branco (1,3,4,6,7,8)
	<b>Prato Dieta</b>	Salmão grelhado com massa <i>tagliatelle</i> e cenoura cozida (1,3,4,6,7,8)	Salmão grelhado com massa <i>tagliatelle</i> e cenoura cozida (1,3,4,6,7,8)
	<b>Sobremesa</b>	Maçã	Maçã
<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.