

## OBRA DE PROMOÇÃO SOCIAL DO DISTRITO DE COIMBRA – CRECHE (1 A 3 ANOS) E JARDIM DE INFÂNCIA (3 A 6 ANOS)

## EMENTA Nº 7

Semana de \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_ a \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Reforço da Manhã</b>	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Pescada assada no forno com arroz de ervilhas Salada de tomate <b>Prato Dieta:</b> Pescada cozida com batata <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Jardineira (carne de porco e vaca) <b>Prato Dieta:</b> Carne de vaca cozida com massa <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Alho-Francês <b>Prato:</b> Empadão de atum com massa Salada de alface <b>Prato Dieta:</b> Pescada cozida com batata <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Panados de peru com pão ralado e arroz de cenoura Salada de alface e tomate <b>Prato Dieta:</b> Bife de peru grelhado com arroz branco <b>Sobremesa:</b>	<b>Sopa:</b> Feijão com couve <b>Prato:</b> Bacalhau à Gomes Sá Salada de alface <b>Prato Dieta:</b> Pescada cozida com batata <b>Sobremesa:</b>
<b>Lanche</b>	<b>1-2anos:</b> Leite e pão com fiambre <b>2-6anos:</b> Leite e pão com fiambre	<b>1-2anos:</b> Papa de cereais/iogurte e pão com doce de fruta <b>2-6anos:</b> Iogurte e pão com doce de fruta	<b>1-2anos:</b> Leite e pão com fiambre <b>2-6anos:</b> Leite e pão com fiambre	<b>1-2anos:</b> Iogurte com bolacha maria e fruta <b>2-6anos:</b> Iogurte com bolacha maria e fruta	<b>1-2anos:</b> Leite e pão com manteiga <b>2-6anos:</b> Leite e pão com manteiga
<b>Reforço da Tarde</b>	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta	Pão ou Bolachas e Fruta

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos, sempre que se verificarem problemas de logística (atrasos de entrega de mercadorias, produto esgotado ou alterações do valor do produto)

Dia da alteração	Alteração



A Técnica de Nutrição: \_\_\_\_\_ A Coordenadora Pedagógica: \_\_\_\_\_