















Refeições		Prato
2ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Cenoura com Frango
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida /Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)
3ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Puré de Nabiça com Pescada <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
4ª feira	<b>Reforço</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Coentros com Borrego
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Lanche</b>	Papa de Aveia <sup>1</sup> (com Água) e Fruta
5ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Agrião com Perca <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
6ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Abóbora com Pato
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

**Nota: Ementa Baseada nas orientações da DGE/2018 e orientações para professores e educadores dos (0 aos 6 anos) da DGS/2019**

Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;  
A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;  
O peixe servido poderá ser Pescada/Solha/Red-fish/Perca;  
A papa láctea é preparada com água;  
A fruta servida é esmagada ou triturada;  
A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

**As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

-  <sup>1</sup> Glúten
-  <sup>2</sup> Crustáceos
-  <sup>3</sup> Ovos
-  <sup>4</sup> Peixes
-  <sup>5</sup> Amendoins
-  <sup>6</sup> Soja
-  <sup>7</sup> Leite Lactose
-  <sup>8</sup> Frutos de casca rija
-  <sup>9</sup> Alpo
-  <sup>10</sup> Mostarda
-  <sup>11</sup> Grãos de Sésamo
-  <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos
-  <sup>13</sup> Tremoço
-  <sup>14</sup> Moluscos



**Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista**  
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



IMP03.HOZ (V4)





Refeições		Prato
2ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Feijão Verde com Frango
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida /Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)
3ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Abóbora com Pescada <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
4ª feira	<b>Reforço</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Couve Lombarda com Borrego
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Lanche</b>	Papa de Aveia <sup>1</sup> (Preparada com Água) e Fruta
5ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Agrião com Pescada <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
6ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Curgete com Frango
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

**Nota: Ementa Baseada nas orientações da DGE/2018 e orientações para professores e educadores dos (0 aos 6 anos) da DGS/2019**

Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;  
A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;  
O peixe servido poderá ser Pescada/Solha/Red-fish/Perca;  
A papa láctea é preparada com água;  
A fruta servida é esmagada ou triturada;  
A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

**As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

- 
- <sup>1</sup> Glúten   <sup>2</sup> Crustáceos   <sup>3</sup> Ovos   <sup>4</sup> Peixes   <sup>5</sup> Amendoins   <sup>6</sup> Soja   <sup>7</sup> Leite Lactose   <sup>8</sup> Frutos de casca rija   <sup>9</sup> Alpo   <sup>10</sup> Mostarda   <sup>11</sup> Grãos de Sésamo   <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos   <sup>13</sup> Tremoço   <sup>14</sup> Moluscos



**Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista**  
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



IMP03.HOZ (V4)





Refeições		Prato
2ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Coentros com Perú
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida /Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)
3ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Legumes com Pescada <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
4ª feira	<b>Reforço</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Brócolos com Borrego
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Lanche</b>	Papa de Aveia <sup>1</sup> (Preparada com Água) e Fruta
5ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Puré Nabiça com Perca <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
6ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Aveludado de Cenoura e Nabo com Pato
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

**Nota: Ementa Baseada nas orientações da DGE/2018 e orientações para professores e educadores dos (0 aos 6 anos) da DGS/2019**

Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;  
A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;  
O peixe servido poderá ser Pescada/Solha/Red-fish/Perca;  
A papa láctea é preparada com água;  
A fruta servida é esmagada ou triturada;  
A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

**As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

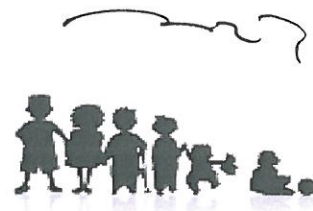


*Cláudia Sofia Ferreira*

**Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista**  
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



IMP03.HOZ (V4)





Refeições		Prato
2ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Curgete com Frango
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida /Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)
3ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Aveludado de Espinafre com Perca <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
4ª feira	<b>Reforço</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Brócolos com Borrego
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Lanche</b>	Papa de Aveia <sup>1</sup> (Preparada com Água) e Fruta
5ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Alface com Abrótea <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
6ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Coentros com Pato
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

**Nota: Ementa Baseada nas orientações da DGE/2018 e orientações para professores e educadores dos (0 aos 6 anos) da DGS/2019**

Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;  
A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;  
O peixe servido poderá ser Pescada/Solha/Red-fish/Perca;  
A papa láctea é preparada com água;  
A fruta servida é esmagada ou triturada;  
A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

**As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

- 
- <sup>1</sup> Glúten <sup>2</sup> Crustáceos <sup>3</sup> Ovos <sup>4</sup> Peixes <sup>5</sup> Amendoins <sup>6</sup> Soja <sup>7</sup> Leite Lactose <sup>8</sup> Frutos de casca rija <sup>9</sup> Alpo <sup>10</sup> Mostarda <sup>11</sup> Grãos de Sésamo <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos <sup>13</sup> Tremçoço <sup>14</sup> Moluscos



**Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista**  
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



IMP03.HOZ (V4)





Refeições		Prato
2ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Aveludado de Coentros com Frango
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida /Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)
3ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Aveludado de Agrião com Pescada <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
4ª feira	<b>Reforço</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Puré de Legumes com Borrego
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Lanche</b>	Papa de Aveia <sup>1</sup> (Preparada com Água) e Fruta
5ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Feijão Verde com Maruca <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
6ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Aveludado de Espinafre com Pato
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

**Nota: Ementa Baseada nas orientações da DGE/2018 e orientações para professores e educadores dos (0 aos 6 anos) da DGS/2019**

Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;  
A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;  
O peixe servido poderá ser Pescada/Solha/Red-fish/Perca;  
A papa láctea é preparada com água;  
A fruta servida é esmagada ou triturada;  
A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

**As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

- 
- <sup>1</sup> Glúten   <sup>2</sup> Crustáceos   <sup>3</sup> Ovos   <sup>4</sup> Peixes   <sup>5</sup> Amendoins   <sup>6</sup> Soja   <sup>7</sup> Leite Lactose   <sup>8</sup> Frutos de casca rija   <sup>9</sup> Alpo   <sup>10</sup> Mostarda   <sup>11</sup> Grãos de Sésamo   <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos   <sup>13</sup> Tremçoço   <sup>14</sup> Moluscos



**Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista**  
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



IMP03.HOZ (V4)





Refeições		Prato
2ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Aveludado de Coentros com Perú
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida /Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)
3ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Puré de Legumes com Pescada <sup>4</sup> /Frango
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
4ª feira	<b>Reforço</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Puré de Legumes com Borrego
	<b>Sobremesa</b>	Banana
	<b>Lanche</b>	Papa de Aveia <sup>1</sup> (Preparada com Água) e Fruta
5ª feira	<b>Reforço</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Creme de Alho Francês com Pescada <sup>4</sup> /Perú
	<b>Sobremesa</b>	Pêra Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa de Iogurte <sup>7</sup> com Fruta e Aveia <sup>1</sup>
6ª feira	<b>Reforço</b>	Banana
	<b>Sopa/Enriquecida</b>	Aveludado de Curgete e Cenoura com Frango
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Cozida/Crua
	<b>Lanche</b>	Papa Láctea <sup>1,7</sup> (Preparada com Água)

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

**Nota: Ementa Baseada nas orientações da DGE/2018 e orientações para professores e educadores dos (0 aos 6 anos) da DGS/2019**

Todas as sopas têm por base batata, cenoura ou abóbora;  
A sopa enriquecida com peixe só é fornecida aos bebés que tenham 8 meses de idade;  
O peixe servido poderá ser Pescada/Solha/Red-fish/Perca;  
A papa láctea é preparada com água;  
A fruta servida é esmagada ou triturada;  
A papa de fruta é composta por banana/maçã/pêra.

**As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:**

- 
- <sup>1</sup> Glúten <sup>2</sup> Crustáceos <sup>3</sup> Ovos <sup>4</sup> Peixes <sup>5</sup> Amendoins <sup>6</sup> Soja <sup>7</sup> Leite Lactose <sup>8</sup> Frutos de casca rija <sup>9</sup> Alpo <sup>10</sup> Mostarda <sup>11</sup> Grãos de Sésamo <sup>12</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos <sup>13</sup> Tremçoço <sup>14</sup> Moluscos



**Cláudia Sofia Ferreira | Nutricionista**  
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas | 3956N



IMP03.HOZ (V4)

