

Ementa 1 CRECHE

Refeições		Prato
Diário	Reforço	Fruta da Época
2ª feira	Sopa/Entrada	Creme de Cenoura
	Prato	Arroz de Aves (Frango e Perú)
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Arroz
	Salada	Alface, Cenoura e Beterraba
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Pão ¹ com Fiambre Aves ^{1'2'4'6'7'9'10'12'14} e Fruta
3ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Nabiça
	Prato	Pescada ⁴ no Forno com Batata
	Dieta	Pescada ⁴ com Batata
	Salada	Feijão-Verde, Cenoura e Couve Flôr (Cozida)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Iogurte ⁷ de Aromas, Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
4ª feira	Sopa/Entrada	Creme de Coentros
	Prato	Almôndegas ^{1'12} com Esparguete ¹
	Dieta	Hambúrguer com Esparguete ¹
	Salada	Alface, Tomate e Pepino
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Torradas ¹ com Manteiga ⁷ sem sal e Fruta
5ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Agrião
	Prato	Filetes de Pescada ⁴ no Forno com Arroz de Tomate
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata
	Salada	Alface, Tomate e Cenoura Ralada
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Batido de Fruta (Iogurte ⁷), Pão ¹ com Queijo ⁷
6ª feira	Sopa/Entrada	Sopa à Camponesa (com Feijão Branco ^{6'12'13})
	Prato	Estufadinho de Frango com Massa de Hélices ¹
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Massa de Hélices ¹
	Salada	Couve Roxa, Tomate e Couve Lombardo (Estufado)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ com Cereais Corn Flakes ^{1'6} e Fruta

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

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




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



Ementa 2 CRECHE

Refeições		Prato
Diário	Reforço	Fruta da Época
2ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Feijão Verde
	Prato	Bifinhos de Cebola com Arroz (Frango)
	Dieta	Bifinhos de Frango com Arroz (Frango)
	Salada	Alface, Pepino e Couve Roxa
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Pão ¹ com Fiambre Aves ^{1'2'4'6'7'9'10'12'14} e Fruta
3ª feira	Sopa/Entrada	Creme de Abóbora
	Prato	Atum ⁴ com Ovo ³ , Feijão Frade ^{6'12'13} e Batata
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata
	Salada	Alface, Tomate e Cenoura Ralada
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
4ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Couve Lombarda
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ¹
	Dieta	Bife de Perú Grelhado com Esparguete ¹
	Salada	Alface, Cenoura e Beterraba
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite, Scones de Cenoura ^{1'3'7} e Fruta
5ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Agrião
	Prato	Pescada ⁴ Assada com Batatinha
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata
	Salada	Couve Roxa, Tomate e Couve Lombarda (Cozida e salteada)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Batido (Iogurte ⁷) de Fruta, Pão ¹ com Queijo ⁷
6ª feira	Sopa/Entrada	Creme Curgete
	Prato	Feijoada (Perú e Frango) à Transmontana com Arroz ^{6'7'12'13}
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Arroz
	Salada	Couve Galega, Couve Lombarda e Cenoura (Cozida e salteada)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ com Arroz Tufado ^{1'6'7'8}

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

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





Cláudia Sofia Ferreira - Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas - 3956N





Ementa 3 CRECHE

Refeições		Prato
Diário	Reforço	Fruta da Época
2ª feira	Sopa/Entrada	Creme de Coentros
	Prato	Perna de Perú Estufada com Massa Tricolor'
	Dieta	Bife de Perú com Massa Tricolor'
	Salada	Espinafre, Couve de Bruxelas e Couve Flôr (Estufado)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Pão ¹ com Fiambre Aves ^{1'2'4'6'7'9'10'12'14} Fruta
3ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Legumes
	Prato	Calamares ^{2'3'4'7'12'13'14} com Arroz de Lombardia
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata
	Salada	Alface, Tomate e Pepino
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Iogurte ⁷ de Aromas, Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
4ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Repolho Rapiñado
	Prato	Lasanha (Vitela) ^{1'3'7}
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Massa ¹
	Salada	Alface, Cenoura e Milho
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Torradas ¹ com Manteiga ⁷ e Fruta
5ª feira	Sopa/Entrada	Creme de Ervilhas ⁹
	Prato	Palouco Espiritual ^{1'3'4'7}
	Dieta	Abrótea ⁴ Cozida com Batata
	Salada	Alface, Cenoura e Couve Roxa
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Batido de Fruta (Iogurte ⁷), Pão ¹ com Queijo ⁷
6ª feira	Sopa/Entrada	Sopa Juliana
	Prato	Grelhada Mista (Frango, Perú) com Arroz
	Dieta	Peito de Perú Cozido com Arroz
	Salada	Alface, Cenoura e Beterraba
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ com Cereais Corn Flakes ^{1'6} e Fruta

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

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





Cláudia Sofia Ferreira · Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas · 3956N



Ementa 4 CRECHE

Refeições		Prato
Diário	Reforço	Fruta da Época
2ª feira	Sopa/Entrada	Creme de Curgete
	Prato	Vitela Estufada com Arroz de Ervilhas
	Dieta	Bife de Perú com Arroz
	Salada	Alface, Tomate e Cenoura Ralada
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Pão ¹ com Fiambre Aves ^{1'2'4'6'7'9'10'12'14} e Fruta
3ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Espinafre
	Prato	Perca ⁴ Macedónia
	Dieta	Perca Cozida ⁴ com Batata
	Salada	Pimento, Tomate e Cebola (Estufado)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Iogurte ⁷ de Aromas, Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
4ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Cenoura
	Prato	Hambúrguer com Arroz Açafrão
	Dieta	Hambúrguer com Arroz
	Salada	Alface, Milho e Couve Roxa
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Torradas ¹ com Manteiga ⁷ sem sal e Fruta
5ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Nabica
	Prato	Abrótea ⁴ Assada com Batatinha
	Dieta	Abrótea ⁴ Cozida com Batata
	Salada	Pimento, Tomate e Cebola (Estufado)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Batido (Iogurte ⁷) de Fruta, Pão ¹ com Queijo ⁷
6ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Couve Coração
	Prato	Bife de Frango Grelhado com Massa Esparguete ¹
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Massa Esparguete ¹
	Salada	Alface, Cenoura e Milho
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ com Cereais Corn Flakes ^{1'6} e Fruta

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

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





Cláudia Sofia Ferreira · Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas · 3956N



Ementa 5 CRECHE

Refeições		Prato
Diário	Reforço	Fruta da Época
2ª feira	Sopa/Entrada	Creme de Ervilhas
	Prato	Frango Estufado com Massa Penne ¹
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Massa Penne ¹
	Salada	Alface, Cenoura e Beterraba
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Pão ¹ com Fiambre Aves ^{1'2'4'6'7'9'10'12'14} e Fruta
3ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Agrião
	Prato	Filetes Panados ^{1'2'3'4'6'7'14} com Arroz de (Feijão ^{6'12'13})
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata
	Salada	Alface, Cenoura e Nabo Ralado
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Iogurte ⁷ de Aromas, Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
4ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Legumes
	Prato	Peito de Perú Cozido com Arroz
	Dieta	Peito de Perú Cozido com Arroz
	Salada	Brócolos, Couve Flor e Cenoura (Assado)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Torradas ¹ com Manteiga ⁷ sem Sal e Fruta
5ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Feijão Verde
	Prato	Empadão (Arroz) de Atum ⁴
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata
	Salada	Alface, Tomate e Cenoura Ralada
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Batido (Iogurte ⁷) de Fruta, Pão ¹ com Queijo ⁷
6ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Espinafre
	Prato	Vitela no Forno com Massa de Laçinhos ¹
	Dieta	Bife de Frango Grelhado com Massa Laçinhos ¹
	Salada	Couve Roxa, Tomate e Couve Lombarda (Salteado)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ com Cereais Corn Flakes ^{1'6} e Fruta

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

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





Cláudia Sofia Ferreira · Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas · 3956N





Ementa 6 CRECHE

Refeições		Prato
Diário	Reforço	Fruta da Época
2ª feira	Sopa/Entrada	Sopa Juliana
	Prato	Strogonoff ⁷ (Perú) com Arroz
	Dieta	Peito de Perú Cozido com Arroz
	Salada	Alface, Cenoura e Beterraba
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Pão ¹ com Fiambre Aves ^{1'2'4'6'7'9'10'12'14} e Fruta
3ª feira	Sopa/Entrada	Creme de Abóbora
	Prato	Lulas ¹⁴ Estufadas com Batata, Pimento e Ervilha
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata
	Salada	Feijão Verde, Cenoura e Tomate (Estufado)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Iogurte ⁷ de Aromas, Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
4ª feira	Sopa/Entrada	Sopa de Couve Lombardo
	Prato	Bife de Cebolada (Frango) com Massa Tricolor ¹
	Dieta	Bife de Frango com Massa Tricolor ¹
	Salada	Pimento, Tomate e Cenoura (Estufado)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ , Torradas ¹ com Manteiga ⁷ sem sal e Fruta
5ª feira	Sopa/Entrada	Sopa Portuguesa (com Feijão Vermelho ^{6'12'13})
	Prato	Pescada ⁴ Assada com Batatinha Corada
	Dieta	Pescada ⁴ Cozida com Batata
	Salada	Feijão Verde, Cenoura e Brócolos (Cozido)
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Batido de Fruta (Iogurte ⁷), Pão ¹ com Queijo ⁷
6ª feira	Sopa/Entrada	Creme de Curgete e Cenoura
	Prato	Peito de Perú Cozido com Arroz
	Dieta	Peito de Perú Cozido com Arroz
	Salada	Alface, Cenoura e Tomate
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Leite ⁷ com Arroz Tufado ^{1'6'7'8}

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

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

