

Ementa 1 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS CRECHE

Refeições		Prato
2ª feira	Reforço	Maçã Cozida/Crua
	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Arroz de Aves (Frango e Perú) e Salada
	Sobremesa	Pêra Cozida/Crua
	Lanche	Papa Láctea ^{1,7} (Preparada com Água)
3ª feira	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Sopa de Coentros
	Prato	Pescada Cozida ⁴ com Batata e Cenoura e Salada
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua
	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
4ª feira	Reforço	Pêra Cozida/Crua
	Sopa/Entrada	Sopa de Agrião
	Prato	Bife de Perú Grelhado com Esparguete ¹ e Salada
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Papa de Aveia ¹ com Leite ⁷ e Fruta
5ª feira	Reforço	Maçã Cozida/Crua
	Sopa/Entrada	Sopa de Feijão Verde
	Prato	Filetes de Pescada ⁴ no Forno com Arroz de Tomate e Salada
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
6ª feira	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Sopa Couve Coração
	Prato	Pato Cozido com Massa de Hélices ¹ e Salada
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua
	Lanche	Papa Não Láctea ¹ (Preparada com Leite ⁷)

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

Nota:

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 · Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas · 3956N



Ementa 2 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS CRECHE

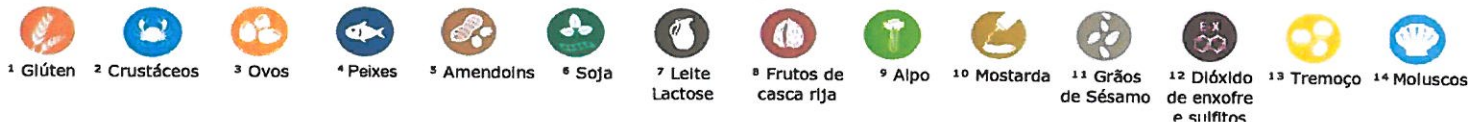
Refeições		Prato
2ª feira	Reforço	Banana
	Sopa	Sopa de Feijão Verde
	Prato	Bifinhos de Cebola com Arroz (Frango)
	Sobremesa	Maçã Cozida
	Lanche	Papa Láctea ^{1,7} (Preparada com Água)
3ª feira	Reforço	Maçã
	Sopa/Entrada	Creme de Abóbora
	Prato	Pescada ⁴ Assada com Batatinha
	Sobremesa	Pêra Cozida
	Lanche	Papa de Iogurte ⁷ com Fruta e Aveia ¹
4ª feira	Reforço	Pêra
	Sopa/Entrada	Sopa de Couve Lombarda
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ¹
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Papa de Aveia ¹ com Leite ⁷ e Fruta
5ª feira	Reforço	Maçã
	Sopa/Entrada	Sopa de Agrião
	Prato	Pescada ⁴ Grelhada com Batata
	Sobremesa	Maçã Cozida
	Lanche	Papa de Iogurte ⁷ com Fruta e Aveia ¹
6ª feira	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Creme Curgete (Frango)
	Prato	Bife de Frango Grelhado com Arroz
	Sobremesa	Pêra Cozida
	Lanche	Papa Não Láctea ¹ (Preparada com Leite ⁷)

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

Nota:

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;
O Iogurte de aromas só é fornecido aos bebés com idade a partir dos 8 meses de idade;
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



Ementa 3 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS CRECHE

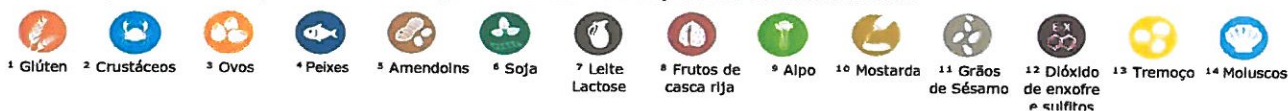
Refeições		Prato
2ª feira	Reforço	Maçã Cozida/Crua
	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Perna de Perú com Massa Tricolor ¹
	Sobremesa	Pêra Cozida /Crua
	Lanche	Papa Láctea ^{1,7} (Preparada com Água)
3ª feira	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Creme de Legumes
	Prato	Pescada Cozida com Batata e Legumes
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua
	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
4ª feira	Reforço	Pêra Cozida/Crua
	Sopa/Entrada	Sopa de Repolho Rapinado
	Prato	Bife de Frango Grelhado com Massa ¹ e Salada
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Papa de Aveia ¹ com Leite ⁷ e Fruta
5ª feira	Reforço	Maçã Cozida/Crua
	Sopa/Entrada	Creme de Ervilhas ⁹
	Prato	Abrótea ⁴ Cozida com Batata e Salada
	Sobremesa	Fruda da Época
	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
6ª feira	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Sopa Juliana
	Prato	Pato Cozido com Arroz e Salada
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua
	Lanche	Papa Não Láctea ¹ (Preparada com Leite ⁷)

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

Nota:

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 · Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas · 3956N



Ementa 4 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS CRECHE

Refeições		Prato
2ª feira	Reforço	Maçã Cozida/Crua
	Sopa	Creme de Curgete
	Prato	Bife de Frango Grelhado com Massa Esparguete ¹ e Salada
	Sobremesa	Pêra Cozida /Crua
	Lanche	Papa Láctea ^{1,7} (Preparada com Água)
3ª feira	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Sopa de Espinafre
	Prato	Perca ⁴ Macedónia e Legumes
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua
	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
4ª feira	Reforço	Pêra Cozida/Crua
	Sopa/Entrada	Creme de Cenoura
	Prato	Hambúguer com Arroz e Salada
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Papa de Avela ¹ com Leite ⁷ e Fruta
5ª feira	Reforço	Maçã Cozida/Crua
	Sopa/Entrada	Sopa de Nabiça
	Prato	Abrótea ⁴ Estufada com Legumes e Massa de Laçinhos ¹ e Legumes
	Sobremesa	Fruta da Época
	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
6ª feira	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Sopa Couve Coração
	Prato	Bife de Perú com Arroz e Salada
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua
	Lanche	Papa Não Láctea ¹ (Preparada com Leite ⁷ da Criança)

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

Nota:

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 · Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas · 3956N



Ementa 5 - INTRODUÇÃO AOS SÓLIDOS CRECHE


Refeições		Prato
2ª feira	Reforço	Maçã Cozida/Crua
	Sopa	Creme de Alface
	Prato	Bife de Frango Grelhado com Massa Penne ¹ e Salada
	Sobremesa	Pêra Cozida /Crua
	Lanche	Papa Láctea ^{1,7} (Preparada com Água)
3ª feira	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Sopa de Agrião
	Prato	Perca ⁴ Macedónia e Legumes
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua
4ª feira	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
	Reforço	Pêra Cozida/Crua
	Sopa/Entrada	Sopa de Legumes
	Prato	Peito de Perú Cozido com Arroz e Salada
	Sobremesa	Banana
5ª feira	Lanche	Papa de Aveia ¹ com Leite ⁷ e Fruta
	Reforço	Maçã Cozida/Crua
	Sopa/Entrada	Sopa de Feijão Verde
	Prato	Empadão (Arroz) de Atum ⁴ e Salada
	Sobremesa	Fruta da Época
6ª feira	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Sopa de Espinafre
	Prato	Pato Cozido com Massa ¹ e Salada
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua
Lanche		Papa Não Láctea ¹ (Preparada com Leite ⁷)

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

Nota:

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 · Nutricionista
Membro Efectivo Ordem dos Nutricionistas · 3956N



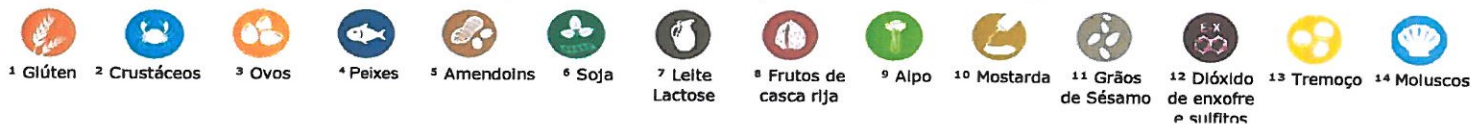
Refeições		Prato
2ª feira	Reforço	Maçã Cozida/Crua
	Sopa	Creme de Abóbora com Cenoura
	Prato	Peito de Perú Cozido com Arroz e Salada
	Sobremesa	Pêra Cozida/Crua
	Lanche	Papa Láctea ^{1,7} (Preparada com Água)
3ª feira	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Sopa Juliana
	Prato	Pescada ⁴ Cozida com Batata e Legumes
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua
	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
4ª feira	Reforço	Pêra Cozida/Crua
	Sopa/Entrada	Sopa de Couve Lombarda
	Prato	Bife de Cebolada (Frango) com Massa Tricolor ¹ e Salada
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Papa de Aveia ¹ com Leite ⁷ e Fruta
5ª feira	Reforço	Maçã Cozida/Crua
	Sopa/Entrada	Sopa Portuguesa
	Prato	Pescada ⁴ Assado com Batatinha Corada e Salada
	Sobremesa	Fruta Da Época
	Lanche	Iogurte ⁷ , Pão ¹ com Queijo ⁷ e Fruta
6ª feira	Reforço	Banana
	Sopa/Entrada	Creme de Curgete e Cenoura
	Prato	Peito de Perú Cozido com Arroz e Salada
	Sobremesa	Maçã Cozida/Crua
	Lanche	Papa Não Láctea ¹ (Preparada com Leite ⁷)

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

Nota:

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

