



Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 1 a 7 de janeiro

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço		Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	-----	-----
Reforço da manhã		logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Chá e meio pão com manteiga 1;7;	logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	-----	-----
Almoço	Sopa	Abóbora	Couve-lombarda	Brócolos	Juliana	Curgete	Ervilhas	Feijão branco e couve
	Prato	Arroz à valenciana (1,6,12)	Peixe-espada assado com batata cozida (6,12)	Bife de peru grelhado com massa espiral (1,6,12)	Arroz de potas (1,6,12,14)	Coxa de frango assada com massa esparguete (1,6,12)	Maruca estufada com batata cozida (1,4,6,12)	Pá de porco assada com arroz de cenoura (6,12)
		---	Feijão verde cozido	Alface e beterraba	Couve-flor cozida	Tomate e cebola	Brócolos cozido	Alface e cebola
	Sobremesa	Tangerina	Pera assada	Maça cozida	Gelatina	Kiwi	Banana	Laranja
Lanche		Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com chouriço ⁶	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo fundido ^{3,7}	logurte sólido ⁷ e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Pão ¹ com fiambre ⁶	Pão ¹ com queijo ⁷

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de geatão do serviço de alimentação

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alérgenos, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa Creche

Semana de 1 a 5 de janeiro

		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
		Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos
Almoço	Sopa	Bom Feriado!			Couve-lombarda		Brócolos		Juliana		Curgete
	Prato			Creme de abóbora (com frango)	Peixe-espada com batata cozida (4,12)	Creme de brócolos (com peru)	Bife de peru grelhado com massa espiral (1,12)	Creme de couve (com peru)	Arroz de potas (1,4,6,12,14)	Creme de curgete (com frango)	Coxa de frango assada com massa esparguete (1,3,6,12)
						Feijão verde cozidos		Alface e beterraba		Couve-flor cozida	
Sobremesa		Pêra assada		Maçã cozida		Pera	Gelatina	Banana	Kiwi		

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos de gestão de serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alérgenos, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 8 a 14 de janeiro

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço		Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	-----	-----
Reforço da manhã		logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Chá e meio pão com manteiga 1;7;	logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	-----	-----
Almoço	Sopa	Alho-francês	Juliana	Feijão-verde	Abóbora	Couve-lombarda	Creme de cenoura	Caldo-verde (6,12)
	Prato	Carne de porco à portuguesa (6,12)	Bacalhau à Arco-Íris (1,3,4, 6,7, 10, 12)	Fêveras de porco estufadas com esparguete (1,3,6,12)	Solha grelhada com arroz de ervilhas (4,6,12)	Hambúrgueres de aves grelhados com arroz de cenoura (2,3,4,6,7,12)	Pescada assada com arroz de tomate (4,6,12,13)	Jardineira de vaca (6,12)
		Alface e beterraba	Brócolos cozidos	Tomate e cenoura	Alface e cenoura	Alface e cebola	Legumes salteados	Couve-flor cozida
	Sobremesa	Maça assada	Banana	Tangerina	Leite creme (1,3,7,8)	Pera	Laranja	Maça
Lanche		Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com chouriço ⁶	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo fundido ^{3,7}	logurte sólido ⁷ e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Pão ¹ com fiambre ⁶	Pão ¹ com queijo ⁷

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos relacionados com a gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 – Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 – Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 – Ovos e produtos à base de ovos; 4 – Peixes e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 – Soja e produtos à base de soja; 7 – Leite e produtos à base de leite; 8 – Frutos casca rija; 9 – Aipo e produtos à base de aipo; 10 – Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 – Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 – Tremeço e produtos à base de tremeço; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa Creche

Semana de 8 a 12 de janeiro

		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
		Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos
Almoço	Sopa		Alho-francês		Juliana		Feijão verde		Abóbora		Couve-lombarda
	Prato	Creme de alho-francês (com frango)	Carne de porco estufada com batata cozida (1,4,6,12)	Creme de couve (com pescada)	Bacalhau cozido com batata cozida (1,4, 6, 12)	Creme de feijão verde (com frango)	Fêveras de porco estufadas com esparguete (1,3,6,12)	Creme de abóbora (com pescada)	Solha grelhada com arroz de ervilhas (1,3,6,12)	Creme de couve (com frango)	Hambúrgueres de aves grelhados com arroz de cenoura (2,3,4,6,7,12)
			Alface e beterraba				Brócolos cozidos				Tomate e cenoura
Sobremesa		Maçã assada		Banana		Pera	Tangerina	Maçã		Pera	

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos de gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 15 a 21 de janeiro

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço		Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	-----	-----
Reforço da manhã		logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Chá e meio pão com manteiga 1;7;	logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	-----	-----
Almoço	Sopa	Grão-de-bico ^{6,13}	Couve-flor	Espinafres	Creme de abóbora	Canja de galinha (1,3,12)	Couve-lombarda	Feijão encarnado
	Prato	Sardinha grelhada com batata cozida (1,4,6,12)	Perna de peru assada com arroz de legumes (1,6,12)	Massada de pescada (1,4,6,12,14)	Bife de frango grelhado com molho verde e batata cozida (6,12)	Paloco com natas (1,4,6,7,12)	Carne de vaca estufada com cenoura e massa esparguete (1,3,6,12)	Chicharro assado com batata assada (4,6,12)
		Couve e cenoura cozidas	---	Brócolos cozidos	Salada mista	Alface e cebola	Alface e cebola	Legumes salteados
	Sobremesa	Kiwi	Pêra assada	Tangerina	Banana	Maçã	Laranja	Maçã assada
Lanche		Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com chouriço ⁶	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo fundido ^{3,7}	logurte sólido ⁷ e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Pão ¹ com fiambre ⁶	Pão ¹ com queijo ⁷

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos relacionados com a gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa Creche

Semana de 15 a 19 de janeiro

		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
		Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos
Almoço	Sopa		Grão de bico		Couve-flor		Espinafres		Abóbora		Creme de couve
	Prato	Creme de couve (com pescada) (4)	Sardinha assada com batata cozida (1,4,6,12)	Creme de couve-flor (com peru)	Perna de peru assada com arroz de legumes (1,6,12)	Creme de brócolos (com pescada) (4)	Massada de pescada (1,4,6,12,14)	Creme de abóbora (com frango)	Bife de frango grelhado com molho verde e batata cozida (6,12)	Creme de couve (com pescada) (4)	Paloco cozido com batata cozida (1,,4,6,7,12)
			Couve ecenoura cozidas		---		Brócolos cozidos		Alface e cenoura		Cenoura cozida
Sobremesa	Maçã	Kiwi	Pera		Maçã	Tangerina	Banana		Maçã		

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos de gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rijas; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 22 a 28 de janeiro

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço		Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	-----	-----
Reforço da manhã		logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Chá e meio pão com manteiga 1;7;	logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	-----	-----
Almoço	Sopa	Creme de alho francês	Grão de bico	Caldo verde (1,6,12)	Couve-lombarda	Abóbora	Nabiças	Juliana
	Prato	Feijoada à Transmontana com arroz branco (1,6,12)	Carapau assado com batata cozida (4,6,12)	Massada de peru com cenoura e couve (1,6,12)	Rissóis de camarão fritos com arroz de ervilhas (1,2,3,4,6,8,12,14)	Lombo assado com esparguete (1,6,12)	Pescada cozida com todos (ovo, grão e batata) (1,3,4,6,12)	Entrecosto estufado com ervilhas e arroz branco (1,6,12)
		---	Tomate e cebola	---	Alface e cenoura	Alface e couve- roxa	Couve cozida	Legumes salteados
	Sobremesa	Maçã	Arroz Doce (1,3,6,7)	Banana	Pera	Maçã assada	Laranja	Tangerina
Lanche		Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com chouriço ⁶	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo fundido ^{3,7}	logurte sólido ⁷ e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Pão ¹ com fiambre ⁶	Pão ¹ com queijo ⁷

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos de geatão do serviço de alimentação

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa Creche

Semana de 22 a 26 de janeiro

		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
		Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos
Almoço	Sopa		Creme de alho francês		Grão de bico		Caldo Verde		Couve-lombarda		Abóbora
	Prato	Creme de alho-francês (com frango)	Feijoada simples com arroz branco *sem enchidos (1,6,12)	Creme de couve (com pescada)	Carapau assado com batata cozida (4,6,12)	Creme de couve (com peru)	Massada de peru com cenoura e couve (1,6,12)	Creme de cenoura (com pescada)	Pescada cozida com arroz de ervilhas (4,6,12)	Creme de abóbora (com frango)	Lombo assado com esparguete (1,6,12)
			---		Tomate e cebola		---		Alface e cenoura		Alface e couve-roxa
	Sobremesa	Maçã		Pera		Banana		Pera		Maçã	

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos de gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.



Ementa

Centro de Dia | Apoio Domiciliário

Semana de 29 de janeiro a 4 de fevereiro

		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço		Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá /café ¹ e pão ¹ com manteiga ⁷	Chávena de leite ⁷ / chá / café e pão ¹ com manteiga ⁷	-----	-----
Reforço da manhã		logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Maça cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Chá e meio pão com manteiga 1;7;	logurte sólido magro e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	Pera cozida ou assada e 3 bolachas Maria 1;3;5;6;7;11	-----	-----
Almoço	Sopa	Couve-flor	Feijão encarnado	Nabo	Couve-lombarda	Abóbora	Feijão verde	Creme de cenoura
	Prato	Atum com co- gumelos, ma- cedónia, pi- mento e massa espiral (1,3,4,6,12)	Arroz de carnes de aves (6,12)	Peixe-vermelho assado com batatinhas a murro (4,6,12)	Massada de frango com cenoura e feijão verde (1,3,6,12)	Solha assada com salada de batata e feijão frade (4,6,12,13)	Coxas de frango estufadas com esparguete e ervilhas (4,6,12)	Vitela assada com batata assada (6,12)
		---		Brócolos cozidos	Legumes salteados	---	Couve-flor cozida	Cenoura cozida
	Sobremesa	Pera	Banana	Pudim (1,3,7)	Laranja	Pera	Maçã assada	Kiwi
Lanche		Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo ⁷	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com chouriço ⁶	Leite ⁷ /Chá e pão ¹ com queijo fundido ^{3,7}	logurte sólido ⁷ e pão ¹ com doce/ manteiga ⁷	Pão ¹ com fiambre ⁶	Pão ¹ com queijo ⁷

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos relacionados com a gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

Joana Mesquita, Nutricionista (C.P. 5286N)



Ementa Creche

Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro

		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
		Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos	Berçário	1-3 anos
Almoço	Sopa		Couve-flor		Feijão encarnado		Nabo		Couve-lombarda		Abóbora
	Prato	Creme de couve-flor (com pescada)	Atum com cogumelos, macedónia, pimento e massa espiral (1,3,4,6,12)	Creme de feijão verde (com peru)	Arroz de carnes de aves (6,12)	Creme de nabo (com peixe-vermelho) (4)	Peixe-vermelho assado com batatinhas a murro (4,6,12)	Creme de couve (com frango)	Massada de frango com cenoura e feijão verde (1,3,6,12)	Creme de abóbora (com pescada)	Solha assada com salada de batata e feijão frade (4,6,12,13)
			---		Brócolos cozidos		Legumes salteados		---		Couve-flor cozida
Sobremesa	Pera	Banana	Maçã	Maçã	Laranja	Pera					

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio por motivos de gestão do serviço de alimentação.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos casca rijas; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.