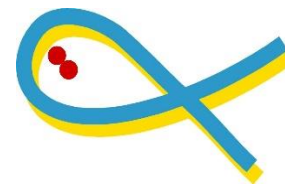


# BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

## Ementa Semanal 1



MÊS: MAIO

ANO: 2019

SEMANA: 13 A 17

### 2ª FEIRA

Sopa	*Feijão-verde + frango / feijão-verde
Prato	Açorda de pescada e ervilhas (1,4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

Sopa	*Penca + peru / penca
Prato	Bifes de frango grelhados com massinhas e milho (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 4ª FEIRA

Sopa	Couve-flor + vitela / couve-flor
Prato	Lombinhos de cação assados e arroz de cenoura (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

### 5ª FEIRA

Sopa	*Alface + peru / alface
Prato	Vitela estufada com batatas e cenoura
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Lombarda + frango / lombarda
Prato	Peru estufado e massinhas com tomate (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A confeção desta sopa não tem adição de sal.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche.

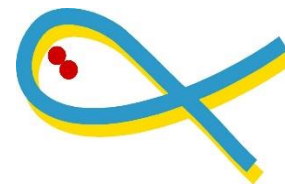
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup> ovos, <sup>4</sup> peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A Nutricionista: Rosabela Resende  
CP 1765N

# BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

## Ementa Semanal 2



MÊS: MAIO

ANO: 2019

SEMANA: 20 A 24

### 2ª FEIRA

Sopa	*Abóbora + frango / abóbora
Prato	Arroz de pescada com raspas de cenoura (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 3ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + peru / cenoura
Prato	Vitela estufada com cenoura e massinhas (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Courgette + vitela / courgette
Prato	Farinha de pau de maruca e tomate (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

### 5ª FEIRA

Sopa	*Couve- coração + peru / couve-coração
Prato	Frango grelhado com arroz de cenoura
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Alface + frango / alface
Prato	Bifes de peru grelhados com batata cozida
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A confeção desta sopa não tem adição de sal.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche.

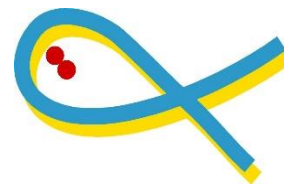
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup> ovos, <sup>4</sup> peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A Nutricionista: Rosabela Resende  
CP 1765N

# BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

## Ementa Semanal 3



MÊS: MAIO

ANO: 2019

SEMANA: 27 A 31

### 2ª FEIRA

Sopa	*Couve-coração + frango / Couve-coração
Prato	Açorda de pescada (1,4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 3ª FEIRA

Sopa	*Feijão-verde + peru / feijão-verde
Prato	Peru assado com batatinhas
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Alface + vitela / alface
Prato	Massinhas com grão-de-bico, cenoura e frango (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

### 5ª FEIRA

Sopa	*Brócolos + peru / brócolos
Prato	Esmagada de batata e maruca (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Couve-flor + frango / couve-flor
Prato	Bifes de frango grelhados com arroz de tomate
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)



\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A confeção desta sopa não tem adição de sal.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche.

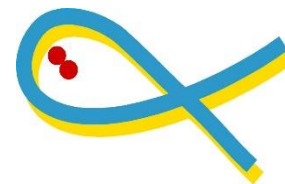
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup> ovos, <sup>4</sup> peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A Nutricionista: Rosabela Resende  
CP 1765N

# BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

## Ementa Semanal 4



MÊS: JUNHO

ANO: 2019

SEMANA: 3 A 7

### 2ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + frango / cenoura
Prato	Maruca cozida com batata e cenoura (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 3ª FEIRA

Sopa	*Courgette + peru / courgette
Prato	Frango no forno com arroz malandrinho de tomate
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Couve-coração + vitela / couve-coração
Prato	Pescada estufada e batata cozida (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

### 5ª FEIRA

Sopa	*Alface+ peru / alface
Prato	Massinhas com peru (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Abóbora + frango / abóbora
Prato	Farinha de pau de pescada (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A confeção desta sopa não tem adição de sal.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche.

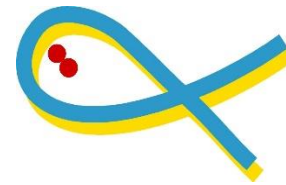
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup> ovos, <sup>4</sup> peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos

A Nutricionista: Rosabela Resende  
CP 1765N

# BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

Ementa Semanal 5



MÊS: JUNHO

ANO: 2019

SEMANA: 10 A 14

## 2ª FEIRA

Sopa	
Prato	
Hortícolas	
Sobremesa	
Lanche	

## 3ª FEIRA

Sopa	*Feijão-verde + peru/feijão-verde
Prato	Filetes de peixe vermelho e arroz de ervilhas (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

## 4ª FEIRA

Sopa	*Alface + vitela /alface
Prato	Bifes de peru grelhados e esparguete com cenoura (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

## 5ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + peru / cenoura
Prato	Pescada cozida com batata (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

## 6ª FEIRA

Sopa	*Brócolos + frango / brócolos
Prato	Arroz de frango
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A confeção desta sopa não tem adição de sal.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche.

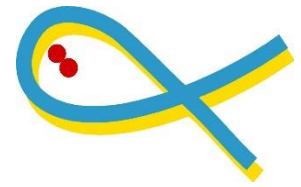
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup> ovos, <sup>4</sup> peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A Nutricionista: Rosabela Resende  
CP 1765N

# BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

## Ementa Semanal 6



MÊS: JUNHO

ANO: 2019

SEMANA: 17 A 21

### 2ª FEIRA

Sopa	*Couve-coração + frango/ couve-coração
Prato	Lombos de pescada no forno e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 3ª FEIRA

Sopa	*Feijão-verde + peru/feijão-verde
Prato	Picado de vitela e esparguete (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	

### 4ª FEIRA

Sopa	*Abóbora + vitela / Abóbora
Prato	Açorda de peru (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

### 5ª FEIRA

Sopa	
Prato	
Hortícolas	FERIADO
Sobremesa	
Lanche	

### 6ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + frango / cenoura
Prato	Maruca grelhada com batata/cenoura cozida (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - fruta e iogurte (7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A confeção desta sopa não tem adição de sal.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche.

A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup> ovos, <sup>4</sup> peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A Nutricionista: Rosabela Resende  
CP 1765N