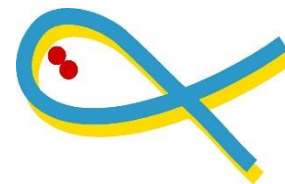


# BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

## Ementa Semanal 1



MÊS: ABRIL

ANO: 2021

SEMANA: 26 A 30

### 2ª FEIRA

Sopa	*Couve-coração + frango / Couve-coração
Prato	Peru estufado e massa cotovelos com ervilhas (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) /# iogurte natural+ fruta (7)

### 3ª FEIRA

Sopa	*Feijão-verde + peru / feijão-verde
Prato	Pescada grelhada, arroz e feijão-vermelho (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural + pão c/queijo(1,7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Alface + vitela / alface
Prato	Jardineira de legumes e vitela
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura, couve-flor
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 5ª FEIRA

Sopa	*Brócolos + peru / brócolos
Prato	Peixe-espada no forno e arroz de cenoura (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) /# iogurte natural+ fruta (7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Couve-flor + frango / couve-flor
Prato	Massinhas com frango (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural + pão c/queijo(1,7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais no berçário.

#Sala 1 ano, lanche alternativo.

A confeção desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

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.

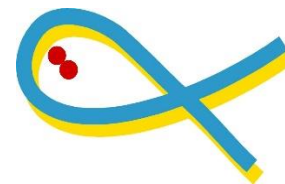
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

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: 2021

SEMANA: 3 A 7

### 2ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + frango / cenoura
Prato	Pescada estufada e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) /# iogurte natural+ fruta (7)

### 3ª FEIRA

Sopa	*Courgette + peru / courgette
Prato	Frango grelhado e esparguete (1)
Hortícolas	Brócolos
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural + pão c/queijo(1,7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Couve-coração + vitela / couve-coração
Prato	Red-fish gratinado com batata e cenoura cozidas (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 5ª FEIRA

Sopa	*Alface+ peru / alface
Prato	Arroz de vitela e ervilhas
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) /# iogurte natural+ fruta (7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Abóbora + frango / abóbora
Prato	Maruca cozida com feijão-verde e batata (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural + pão c/queijo(1,7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais no berçário.

#Sala 1 ano, lanche alternativo.

A confeção desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

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.

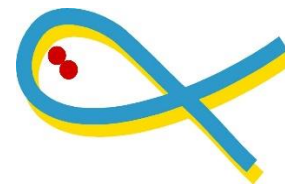
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

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: 2021

SEMANA: 10 A 14

### 2ª FEIRA

Sopa	*Abóbora+ frango /abóbora
Prato	Vitela com macarronete e feijão-branco (1)
Hortícolas	Couve-coração, cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) /# iogurte natural+ fruta (7)

### 3ª FEIRA

Sopa	*Feijão-verde + peru /feijão-verde
Prato	Filetes de pescada no forno e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural + pão c/queijo(1,7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Alface + vitela /alface
Prato	Tiras de peru salteadas com massinhas (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 5ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + peru / cenoura
Prato	Red-fish grelhado e arroz de cenoura e feijão-verde (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) /# iogurte natural+ fruta (7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Couve-flor + frango / couve-flor
Prato	Frango assado com batatinhas
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/#iogurte natural + pão c/ queijo(1,7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais no berçário.

#Sala 1 ano, lanche alternativo.

A confeção desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

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.

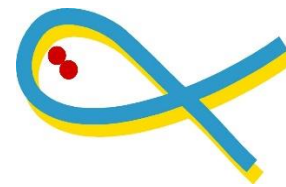
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

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: MAIO

ANO: 2021

SEMANA: 17 A 21

### 2ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + frango / cenoura
Prato	Peixe-espada com batata aos cubos e milho (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural+ fruta (7)

### 3ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde + peru/feijão-verde
Prato	Bifes de frango grelhados com feijão-frade e arroz de ervilhas
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural + pão c/queijo(1,7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Abóbora + vitela / Abóbora
Prato	Massinhas com pescada (1,4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 5ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + peru / cenoura
Prato	Picado de vitela guisado com couve-lombarda e arroz de cenoura
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) /# iogurte natural + fruta (7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Alface + frango / alface
Prato	Maruca grelhada e esmagada de batata (4)
Hortícolas	Feijão-verde
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/#iogurte natural + pão c/ queijo(1,7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais no berçário.

#Sala 1 ano, lanche alternativo.

A confeção desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

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.

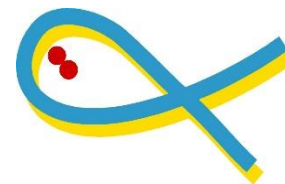
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

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: MAIO

ANO: 2021

SEMANA: 24 A 28

### 2ª FEIRA

Sopa	*Abóbora+ frango / abóbora
Prato	Arroz de frango e cenoura
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) /# iogurte natural+ fruta (7)

### 3ª FEIRA

Sopa	*Penca + peru / penca
Prato	Pescada com legumes e massinhas (1,4)
Hortícolas	Juliana de cenoura e couve-coração
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural + pão c/queijo(1,7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Couve-flor + vitela / couve-flor
Prato	Peru no forno e batatinhas
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 5ª FEIRA

Sopa	*Alface + peru / alface
Prato	Red-fish com arroz de tomate (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) /# iogurte natural+ fruta (7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + frango / cenoura
Prato	Vitela com massinhas e ervilhas (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural + pão c/queijo(1,7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais no berçário.

#Sala 1 ano, lanche alternativo.

A confeção desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

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.

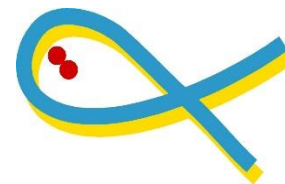
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

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: MAIO/JUNHO

ANO: 2021

SEMANA: 31 A 4

### 2ª FEIRA

Sopa	*Abóbora + frango / abóbora
Prato	Maruca estufada com batata cozida (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) /# iogurte natural+ fruta (7)

### 3ª FEIRA **DIA MUNDIAL DA CRIANÇA**

Sopa	*Cenoura + peru / cenoura
Prato	Massinhas com frango, feijão-vermelho e couve-lombarda (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural + pão c/queijo(1,7)



### 4ª FEIRA

Sopa	*Courgette + vitela / courgette
Prato	Cação no forno e arroz de ervilhas (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 5ª FEIRA

Sopa	
Prato	
Hortícolas	FERIADO – DIA do CORPO de DEUS
Sobremesa	
Lanche	

### 6ª FEIRA

Sopa	*Alface + frango / alface
Prato	Picado de vitela com cenoura e massinhas (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten(6,7) *ou com glúten(1,6,7)/# iogurte natural + pão c/queijo(1,7)

\*As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais no berçário.

#Sala 1 ano, lanche alternativo.

A confeção desta ementa não tem sal ou açúcar adicionados.

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/semissólida.

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