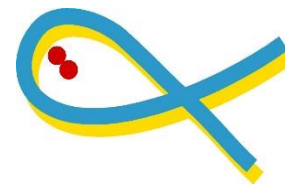


BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

Ementa Semanal 1



MÊS: JANEIRO

ANO: 2022

SEMANA: 10 A 14

2ª FEIRA

Sopa	*Abóbora+ frango / abóbora
Prato	Arroz de ervilhas e novilho
Hortícolas	Cenoura
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 grelhada e batata cozida temperada com azeite (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	*Couve-flor + vitela / couve-flor
Prato	Bifinhos de frango com esparguete e brócolos (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

5ª FEIRA

Sopa	*Alface + peru / alface
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	*Cenoura + frango / cenoura
Prato	Peru estufado com legumes, feijão-vermelho e cotovelinhos (1)
Hortícolas	Couve-coração, cenoura, courgette
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.

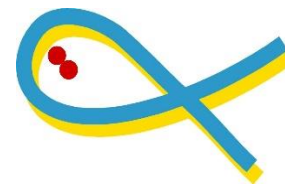
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² 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: JANEIRO

ANO: 2022

SEMANA: 17 A 21

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) /# iogurte natural+ fruta (7)

3ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + peru / cenoura
Prato	Frango com ervilhas e esparguete (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	Maruca estufada e batata cozida (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

5ª FEIRA

Sopa	*Couve- coração + peru / couve-coração
Prato	Arroz de legumes e novilho
Hortícolas	Couve-lombarda, cenoura, feijão-verde
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	Massinhas de peixe (red-fish,) (1, 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.

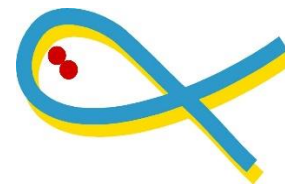
A alimentação complementar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores. Quando solicitada a introdução de alimentos sólidos, a constituição do prato reverte para uma consistência adaptada a mole/semisólida.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² 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: JANEIRO

ANO: 2022

SEMANA: 24 A 28

2ª FEIRA

Sopa	*Couve-coração + frango / Couve-coração
Prato	Jardineira de frango
Hortícolas	Milho
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	Abrótea grelhada e arroz malandro de legumes (4)
Hortícolas	Brócolos, couve-coração, 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	*Alface + vitela / alface
Prato	Carne de novilho com ervilhas e esparguete (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

5ª FEIRA

Sopa	*Brócolos + peru / brócolos
Prato	Pescada estufada e esmada de batata e cenoura (4)
Hortícolas	Tomate
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	Bifes de peru grelhados, feijão-preto e arroz
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: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² 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