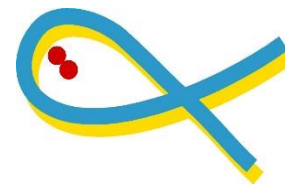


# BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

## Ementa Semanal 1



MÊS: SETEMBRO

ANO: 2019

SEMANA: 3 A 6

### 2ª FEIRA

Sopa	
Prato	
Hortícolas	
Sobremesa	
Lanche	

### 3ª FEIRA

Sopa	*Penca + peru / penca
Prato	Arroz malandro de frango e raspas de cenoura
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1, 7)

### 4ª FEIRA

Sopa	Couve-flor + vitela / couve-flor
Prato	Farinha de pau de maruca (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	Vitela estufada com batatinhas
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + frango / cenoura
Prato	Pescada no forno e massinhas com ervilhas (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1, 7)

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

A confeção desta ementa não tem adição de sal.

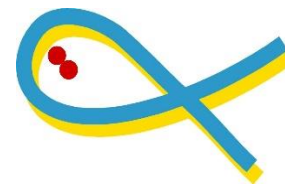
A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

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



MÊS: SETEMBRO

ANO: 2019

SEMANA: 9 A 13

### 2ª FEIRA

Sopa	*Abóbora + frango / abóbora
Prato	Caçõo 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	*Cenoura + peru / cenoura
Prato	Vitela estufada e batatinhas
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1, 7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Courgette + vitela / courgette
Prato	Massinhas de maruca (1, 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	Açorda de frango (1)
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 e massinhas com cenoura
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1, 7)

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

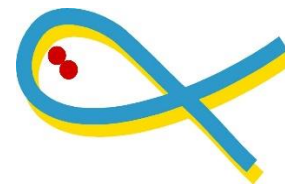
A confeção desta ementa não tem adição de sal.

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.



MÊS: SETEMBRO

ANO: 2019

SEMANA: 16 A 20

### 2ª FEIRA

Sopa	*Couve-coração + frango / Couve-coração
Prato	Filetes de peixe vermelho grelhados com 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	Pescada estufado e batatas cozidas (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1, 7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Alface + vitela / alface
Prato	Frango com grão-de bico e massinhas (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	Maruca à Espanhola (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	Arroz de vitela com ervilhas
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1, 7)

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

A confeção desta ementa não tem adição de sal.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

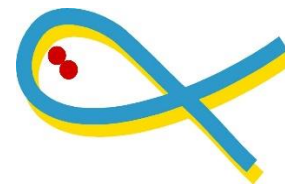
A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche.

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.

# BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

## Ementa Semanal 4



MÊS: SETEMBRO

ANO: 2019

SEMANA: 23 A 27

### 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 massinhas (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1, 7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Couve-coração + vitela / couve-coração
Prato	Arroz caldoso de pescada (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	Jardineira de peru
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 6ª FEIRA

Sopa	*Abóbora + frango / abóbora
Prato	Picado de vitela estufado com massinhas (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1, 7)

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

A confeção desta ementa não tem adição de sal.

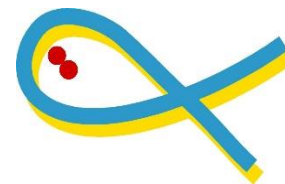
A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

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



MÊS: SETEMBRO/OUTUBRO

ANO: 2019

SEMANA: 30 A 4

**2ª FEIRA**

Sopa	*Abóbora+ frango /abóbora
Prato	Filetes de peixe vermelho e arroz de ervilhas (4)
Hortícolas	Cenoura
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 e massinhas com tomate (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1,7)

**4ª FEIRA**

Sopa	*Alface + vitela /alface
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e ervilhas (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	*Cenoura + peru / cenoura
Prato	Bifes de frango grelhados e arroz de cenoura
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

**6ª FEIRA**

Sopa	*Brócolos + frango / brócolos
Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e massinhas (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1,7)

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

A confeção desta ementa não tem adição de sal.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

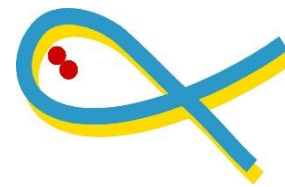
A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche.

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.

# BERÇÁRIO/SALA 1 ANO

## Ementa Semanal 6



MÊS: OUTUBRO

ANO: 2019

SEMANA: 7 A 11

### 2ª FEIRA

Sopa	*Couve-coração + frango/ couve-coração
Prato	Lombos de pescada no forno e arroz de cenoura (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 estufado com massinhas (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1, 7)

### 4ª FEIRA

Sopa	*Cenoura + frango / cenoura
Prato	Maruca cozida com batata, cenoura e feijão-verde (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)

### 5ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Massinhas com vitela (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7)

### 6ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Bifes de frango grelhados e arroz de ervilhas
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa láctea sem glúten (6,7) *ou com glúten (1,6,7) *sala 1 ano - pão e iogurte (1, 7)

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

A confeção desta ementa 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