



## PLANO DE EMENTAS

### BERÇÁRIO/ CRECHE

| Dia do Mês | Dia da Semana | Meio da manhã Berçário        | Meio da Manhã Creche   |          | Almoço                        |   |                 | Lanche Berçário                        | Lanche Creche   |
|------------|---------------|-------------------------------|--|----------|-------------------------------|---|-----------------|--|---|
|            |               |                               |  |          | Sopa                          | Prato   | Sobremesa       |  |   |
| 05-02-2024 | Seg           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Salada russa <sup>3</sup> com pescada <sup>4</sup> e brócolos                   | Papa de fruta   | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>          |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Salada russa <sup>3</sup> com filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> e brócolos    | Banana          |  |   |
| 06-02-2024 | Ter           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho        | Papa de fruta   | Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup> | Iogurte e pão simples ou com manteiga de amendoim <sup>1,5</sup>                          |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne, feijão e repolho                     | Maçã assada     |  |   |
| 07-02-2024 | Qua           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz de legumes                       | Papa de fruta   | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com queijo fundido <sup>1,7</sup> |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Pataniscas de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz de feijão e salada mista | Laranja         |  |   |
| 08-02-2024 | Qui           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Esparguete com frango <sup>1</sup> ao natural e feijão verde                    | Papa de fruta   | Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup> | Iogurte e pão simples ou com manteiga <sup>1,7</sup>                                      |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes ou Canja <sup>1</sup> | Esparguete com frango <sup>1</sup> e feijão verde                               | Salada de fruta |  |   |
| 09-02-2024 | Sex           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes                              | Papa de fruta   | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>                    |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista               | Kiwi            |  |   |

**Observações:** Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos



## PLANO DE EMENTAS

### BERÇÁRIO/ CRECHE

| Dia do Mês | Dia da Semana | Meio da manhã Berçário        | Meio da Manhã Creche   |          | Almoço                        |   |               | Lanche Berçário                        | Lanche Creche   |
|------------|---------------|-------------------------------|--|----------|-------------------------------|---|---------------|--|---|
|            |               |                               |  |          | Sopa                          | Prato   | Sobremesa     |  |   |
| 12-02-2024 | Seg           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Salada de feijão frade com pescada <sup>4</sup> , arroz branco e legumes                      | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>          |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> , arroz branco e salada | Kiwi          |  |   |
| 13-02-2024 | Ter           |                               |  |          |                               |   |               |  |   |
| 14-02-2024 | Qua           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada cozida <sup>4</sup> com batata e feijão verde   | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com queijo fundido <sup>1,7</sup> |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Bacalhau à Gomes Sá e salada mista  | Pêra          |  |   |
| 15-02-2024 | Qui           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista                                     | Papa de fruta | Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup> | Iogurte e pão simples ou com manteiga <sup>1,7</sup>                                      |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes ou Canja <sup>1</sup> | Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco   | Gelatina      |  |   |
| 16-02-2024 | Sex           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Peixe vermelho cozido <sup>4</sup> com batata e brócolos                                      | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>                    |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Massa com atum e cenoura e salada mista   | Laranja       |  |   |

**Observações:** Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos



## PLANO DE EMENTAS

### BERÇÁRIO/ CRECHE

| Dia do Mês | Dia da Semana | Meio da manhã Berçário        | Meio da Manhã Creche   |          | Almoço                        |  |                 | Lanche Berçário                        | Lanche Creche   |
|------------|---------------|-------------------------------|--|----------|-------------------------------|--|-----------------|--|---|
|            |               |                               |  |          | Sopa                          | Prato  | Sobremesa       |  |   |
| 19-02-2024 | Seg           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde                                   | Papa de fruta   | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>          |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde                                   | Banana          |  |   |
| 20-02-2024 | Ter           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho                                | Papa de fruta   | Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup> | Iogurte e pão simples ou com manteiga de amendoim <sup>1,5</sup>                          |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho                                | Maçã assada     |  |   |
| 21-02-2024 | Qua           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Solha no forno <sup>4</sup> com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista             | Papa de fruta   | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com queijo fundido <sup>1,7</sup> |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Barrinhas de pescada <sup>1,4,6,7</sup> com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista | Melão           |  |   |
| 22-02-2024 | Qui           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Jardineira   | Papa de fruta   | Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup> | Iogurte e pão simples ou com manteiga <sup>1,7</sup>                                      |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes ou Canja <sup>1</sup> | Jardineira e salada mista  | Salada de fruta |  |   |
| 23-02-2024 | Sex           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes   | Papa de fruta   | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>                    |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista                              | Pêra            |  |   |

**Observações:** Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos



## PLANO DE EMENTAS

### BERÇÁRIO/ CRECHE

| Dia do Mês | Dia da Semana | Meio da manhã Berçário        | Meio da Manhã Creche   |          | Almoço                        |  |                              | Lanche Berçário                        | Lanche Creche   |
|------------|---------------|-------------------------------|--|----------|-------------------------------|--|------------------------------|--|---|
|            |               |                               |  |          | Sopa                          | Prato  | Sobremesa                    |  |   |
| 26-02-2024 | Seg           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>              | Berçário | Legumes                       | Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes                         | Papa de fruta                | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>          |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes e salada                | Kiwi                         |  |   |
| 27-02-2024 | Ter           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>              | Berçário | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho | Papa de fruta                | Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup> | Iogurte e pão simples ou com manteiga de amendoim <sup>1,5</sup>                          |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho | Maçã assada                  |  |   |
| 28-02-2024 | Qua           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>              | Berçário | Legumes                       | Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e legumes           | Papa de fruta                | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com queijo fundido <sup>1,7</sup> |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada            | Uvas                         |  |   |
| 29-02-2024 | Qui           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>              | Berçário | Legumes                       | Frango grelhado com arroz de legumes                                     | Papa de fruta                | Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup> | Iogurte e pão simples ou com manteiga <sup>1,7</sup>                                      |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes ou Canja <sup>1</sup> | Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista            | Leite creme <sup>1,3,7</sup> |  |   |
| 01-03-2024 | Sex           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada cozida <sup>4</sup> com batata e legumes                         | Papa de fruta                | Farinha láctea <sup>1,7</sup>          | Leite simples ou com cevada + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>                    |
|            |               |                               |  | Creche   | Legumes                       | Arroz de pota <sup>14</sup> e salada mista                               | Banana                       |  |   |

**Observações:** Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

## SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

**Observações:** Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

**Alergênicos:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos