



## 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		
04-11-2019	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
05-11-2019	Ter	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Maçã assada/ Papa de fruta	<sup>7</sup> Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
06-11-2019	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
07-11-2019	Qui	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes ou Canja <sup>1</sup>	Coelho estufado com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
08-11-2019	Sex	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Pescada <sup>4</sup> estufada com puré <sup>7</sup> e repolho cozido	Kiwi/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
11-11-2019	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Salada russa <sup>3</sup> com pescada <sup>4</sup> e brócolos	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada ou Nestum + pão com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
12-11-2019	Ter	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada/ Papa de fruta	<sup>7</sup> Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com manteiga <sup>1,7</sup>
13-11-2019	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Solha <sup>4</sup> no forno com arroz com repolho ao natural	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + pão com queijo <sup>1,7</sup>
14-11-2019	Qui	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes ou Canja <sup>1</sup>	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1</sup> ao natural e feijão verde	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com manteiga <sup>1,7</sup>
15-11-2019	Sex	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes	Laranja/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada ou com cereais + pão com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
<b>Observações:</b> 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		
18-11-2019	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Salada de feijão frade com pescada <sup>3</sup> , arroz branco e salada	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
19-11-2019	Ter	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada/ Papa de fruta	<sup>7</sup> Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
20-11-2019	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
21-11-2019	Qui	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes ou Canja <sup>1</sup>	Frango grelhado com arroz de legumes	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
22-11-2019	Sex	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Salada de grão de bico com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e salada	Kiwi/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
25-11-2019	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
26-11-2019	Ter	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista	Maçã assada/ Papa de fruta	<sup>7</sup> Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
27-11-2019	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Barrinhas de pescada <sup>1,3,4,7,13</sup> com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
28-11-2019	Qui	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes ou Canja <sup>1</sup>	Jardineira e salada mista	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
29-11-2019	Sex	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Kiwi/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
<b>Observações:</b> 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

**SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES**

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

A Nutricionista, *Planiana Florim*