



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		
06-01-2020	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes com e salada	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
07-01-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada/ Papa de fruta	⁷ Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
08-01-2020	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata, ovo ³ e salada mista	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
09-01-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
10-01-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada ⁴ cozida com batata cozida e feijão verde	Kiwi/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
13-01-2020	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes com e salada	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada ou Nestum + pão com fiambre ^{1,6,7,12}
14-01-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Maçã assada/ Papa de fruta	⁷ Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com manteiga ^{1,7}
15-01-2020	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + pão com queijo ^{1,7}
16-01-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Frango estufado com ervilhas ao natural, arroz branco e salada	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com manteiga ^{1,7}
17-01-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	Laranja/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada ou com cereais + pão com fiambre ^{1,6,7,12}
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		
20-01-2020	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Salada russa ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
21-01-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada/ Papa de fruta	⁷ Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
22-01-2020	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Solha ⁴ no forno com arroz com repolho ao natural e salada mista	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
23-01-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
24-01-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Kiwi/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
27-01-2020	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Salada de feijão frade com pescada ³ , arroz branco e salada	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
28-01-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada/ Papa de fruta	⁷ Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
29-01-2020	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
30-01-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
31-01-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Salada de grão de bico com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e salada	Kiwi/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
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

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) Tremçoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, *Planiana Florim*