



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES



PLANO DE EMENTAS

CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Meio da Manhã	Almoço			Lanche
				Sopa	Prato	Sobremesa	
01-10-2018	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Salada russa com filetes de pescada e brócolos	Pêra	Iogurte e pão com fiambre
02-10-2018	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Maçã assada	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga
03-10-2018	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada mista	Banana	Iogurte e pão com queijo
04-10-2018	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Legumes	Frango estufado com cenoura e esparguete e feijão verde	Gelatina	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com fiambre
05-10-2018	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Pescada no forno com arroz legumes e salada mista	Kiwi	Iogurte e pão com manteiga
08-10-2018	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau, arroz branco e salada	Banana	Iogurte e pão com fiambre
09-10-2018	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa com carne e repolho	Maçã assada	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga
10-10-2018	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Melão	Iogurte e pão com queijo
11-10-2018	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Legumes	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada	Gelatina	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com fiambre
12-10-2018	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Pescada cozida com ovo, batata e legumes	Pêra	Iogurte e pão com manteiga
Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.							

A Nutricionista,
Maniana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES



PLANO DE EMENTAS

CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Meio da Manhã	Almoço			Lanche
				Sopa	Prato	Sobremesa	
15-10-2018	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Peixe cozido com batata e feijão verde	Laranja	Iogurte e pão com fiambre
16-10-2018	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Vitela estufada com esparguete e salada	Maçã assada	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga
17-10-2018	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Barrinhas de pescada com arroz de tomate e feijão e salada	Pêra	Iogurte e pão com queijo
18-10-2018	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Legumes	Jardineira e salada	Gelatina	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com fiambre
19-10-2018	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Rissóis de peixe com arroz de legumes	Banana	Iogurte e pão com manteiga
22-10-2018	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Solha grelhada com arroz de legumes	Banana	Iogurte e pão com fiambre
23-10-2018	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa com carne e repolho	Maçã assada	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga
24-10-2018	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Bacalhau à Espanhola e salada mista	Kiwi	Iogurte e pão com queijo
25-10-2018	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Legumes	Frango estufado com cenoura e ervilhas, arroz branco e salada	Gelatina	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com fiambre
26-10-2018	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Pescada cozida com batata e feijão verde	Pêra	Iogurte e pão com manteiga
Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.							

A Nutricionista,
Maniana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

PLANO DE EMENTAS

CRECHE



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Meio da Manhã	Almoço			Lanche
				Sopa	Prato	Sobremesa	
29-10-2018	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Filetes de pescada com arroz de legumes	Banana	Iogurte e pão com fiambre
30-10-2018	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa com carne e repolho	Maçã assada	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga
31-10-2018	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Pêra	Iogurte e pão com queijo
01-11-2018	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Legumes	Coelho estufado com cogumelos, arroz branco e salada	Gelatina	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com fiambre
02-11-2018	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Pescada estufada com puré e repolho cozido	Laranja	Iogurte e pão com manteiga

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

A Nutricionista,
Mariana Florim