



# 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		
06-05-2019	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Salada de feijão-frade com bolinhos de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> , arroz branco e salada	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
07-05-2019	Ter	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Massa <sup>1</sup> com carne e repolho	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
08-05-2019	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	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com queijo <sup>1,7</sup>
09-05-2019	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 batata frita, arroz branco e salada	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
10-05-2019	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 legumes	Kiwi/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
13-05-2019	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	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
14-05-2019	Ter	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
15-05-2019	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Pescada no forno com arroz de tomate e feijão ao natural e salada	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com queijo <sup>1,7</sup>
16-05-2019	Qui	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes ou Canja <sup>1</sup>	Jardineira	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
17-05-2019	Sex	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Rissóis de peixe <sup>1,3,4,6</sup> com arroz de legumes	Laranja/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e 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		
20-05-2019	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
21-05-2019	Ter	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Massa <sup>1</sup> com carne e repolho	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
22-05-2019	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Pescada cozida com batata, ovo e legumes	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com queijo <sup>1,7</sup>
23-05-2019	Qui	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes ou Canja <sup>1</sup>	Arroz com carne e legumes	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
24-05-2019	Sex	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Esparguete à Bolonhesa	Kiwi/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
27-04-2019	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Salada russa <sup>3</sup> com filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> e brócolos	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>
28-04-2019	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 e feijão e salada	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
29-04-2019	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + bolachas <sup>1,3,6,7,8</sup>	Legumes	Bolinhos de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz com repolho e feijão	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e pão com queijo <sup>1,7</sup>
30-04-2019	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> e feijão verde	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>
31-04-2019	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	Kiwi/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup>	Iogurte e 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

**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*