



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		
03-06-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} , arroz branco e salada	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com fiambre ^{1,6,7,12}
04-06-2019	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	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
05-06-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
06-06-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
07-06-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada cozida ⁴ com ovo ³ , batata e salada	Kiwi/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com fiambre ^{1,6,7,12}
10-06-2019	Seg							
11-06-2019	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
12-06-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Solha grelhada com arroz de tomate e feijão e salada	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
13-06-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Jardineira de frango	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
14-06-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Rissóis de peixe ^{1,3,4,6} com arroz de legumes	Laranja/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e 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		
17-06-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com fiambre ^{1,6,7,12}
18-06-2019	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	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
19-06-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Bacalhau à Espanhola ⁴ e salada	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
20-06-2019	Qui							
21-06-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Bife de frango grelhado com arroz branco e macedónia de legumes	Kiwi/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com fiambre ^{1,6,7,12}
24-06-2019	Seg							
25-06-2019	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Salada russa ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
26-06-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} com arroz com repolho e feijão e salada	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
27-06-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
28-06-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada no forno ⁴ com arroz legumes	Kiwi/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e 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

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*