



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		
01-07-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Salada de feijão frade com pescada ^{3,4} , 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}
02-07-2019	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}
03-07-2019	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}
04-07-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Frango grelhado com arroz de legumes	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
05-07-2019	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	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com fiambre ^{1,6,7,12}
08-07-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com fiambre ^{1,6,7,12}
09-07-2019	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
10-07-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e feijão ao natural e salada a	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
11-07-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Jardineira de frango e salada	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
12-07-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada ⁴ assada no forno 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		
15-07-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Filetes de pescada ^{1,3,4} 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}
16-07-2019	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}
17-07-2019	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	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
18-07-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Coelho estufado com cogumelos, arroz branco e salada	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
19-07-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	Kiwi/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com fiambre ^{1,6,7,12}
22-07-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com fiambre ^{1,6,7,12}
23-07-2019	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}
24-07-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Bacalhau à Espanhola ⁴ e salada	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
25-07-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Carne estufada com ervilhas, 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}
26-07-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata cozida e feijão verde	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



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		
29-07-2019	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	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com fiambre ^{1,6,7,12}
30-07-2019	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
31-07-2019	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 mista	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
01-08-2019	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}
02-08-2019	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	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