SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

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		
07-10-2019	**Seg**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes	Salada russa[3] com pescada[4] e brócolos	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão[1,7]	Iogurte e pão simples ou com fiambre[1,6,7,12]
08-10-2019	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes	Massa[1] de cotovelos com vitela e cenoura e salada	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga[1,7]
09-10-2019	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes	Solha[4] no forno com arroz com repolho ao natural	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
10-10-2019	**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	Farinha láctea[1,7]	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga[1,7]
11-10-2019	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes	Pescada grelhada[4] com arroz de legumes	Kiwi/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão[1,7]	Iogurte e pão simples ou com fiambre[1,6,7,12]
14-10-2019	**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	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão[1,7]	Iogurte e pão simples ou com fiambre[1,6,7,12]
15-10-2019	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes	Massa[1] com vitela e repolho	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga[1,7]
16-10-2019	**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 simples ou com queijo[1,7]
17-10-2019	**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]
18-10-2019	**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 legumes	Laranja/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão[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) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

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		
21-10-2019	**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 simples ou com fiambre[1,6,7,12]
22-10-2019	**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]
23-10-2019	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes	Barrinhas de pescada com arroz de tomate e feijão ao natural e salada	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
24-10-2019	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes ou Canja[1]	Jardineira e salada	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga[1,7]
25-10-2019	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes	Pescada grelhada[4] com arroz de legumes	Kiwi/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão[1,7]	Iogurte e pão simples ou com fiambre[1,6,7,12]
28-10-2019	**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 simples ou com fiambre[1,6,7,12]
29-10-2019	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes	Massa[1] com vitela e repolho	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga[1,7]
30-10-2019	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes	Peixe vermelho cozido[4] com batata, ovo[3] e legumes	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
31-10-2019	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes ou Canja[1]	Arroz com vitela e frango ao natural e salada	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga[1,7]
01-11-2019	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + bolachas 1,3,6,7,8	Legumes	Pescada cozida com batata e feijão verde	Kiwi/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão[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) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim

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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim