



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		
02-12-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes com e salada	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
03-12-2019	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	⁷ Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
04-12-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Bacalhau cozido ⁴ com batata, ovo ³ e salada	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
05-12-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Arroz à Valenciana ^{6,7,10,12} ao natural e salada mista	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
06-12-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Kiwi/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
09-12-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes com e salada	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada ou Nestum + pão com fiambre ^{1,6,7,12}
10-12-2019	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	⁷ Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com manteiga ^{1,7}
11-12-2019	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	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + pão com queijo ^{1,7}
12-12-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Coelho estufado com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com manteiga ^{1,7}
13-12-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	Laranja/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada ou com cereais + 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 rijas; (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		
16-12-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Salada russa ³ com pescada ⁴ e brócolos	Banana/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
17-12-2019	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada/ Papa de fruta	⁷ Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
18-12-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
19-12-2019	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	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
20-12-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Solha ⁴ no forno com arroz com repolho ao natural	Kiwi/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
23-12-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Salada de feijão frade com pescada ³ , arroz branco e salada	Pêra/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
24-12-2019	Ter							
25-12-2019	Qua							
26-12-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
27-12-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Kiwi/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{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 rijas; (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		
30-12-2019	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	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
31-12-2019	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Maçã assada/ Papa de fruta	⁷ Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
01-01-2020	Qua							
02-01-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Jardineira e salada mista	Gelatina/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
03-01-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} com arroz de cenoura e repolho cozido	Pêra	Farinha láctea ^{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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos