



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES



PLANO DE EMENTAS

CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Meio da Manhã	Almoço			Lanche
				Sopa	Prato	Sobremesa	
02-07-2018	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau, arroz branco e salada	Pêra	Iogurte e pão com fiambre
03-07-2018	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa com carne e repolho	Maçã assada	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga
04-07-2018	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Melão	Iogurte e pão com queijo
05-07-2018	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Legumes	Coelho estufado com cogumelos, arroz branco e salada	Gelatina	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com fiambre
06-07-2018	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Pescada cozida com batata e feijão verde	Kiwi	Iogurte e pão com manteiga
09-07-2018	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Peixe vermelho de cebolada com batata e feijão verde	Banana	Iogurte e pão com fiambre
10-07-2018	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa de cotovelos com carne e feijão e salada	Maçã assada	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga
11-07-2018	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e feijão e salada	Pêra	Iogurte e pão com queijo
12-07-2018	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Legumes	Jardineira e salada	Gelatina	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com fiambre
13-07-2018	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Pescada frita com arroz de legumes	Laranja	Iogurte e pão com manteiga
Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.							

A Nutricionista,
Maniana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFAES



PLANO DE EMENTAS

CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Meio da Manhã	Almoço			Lanche
				Sopa	Prato	Sobremesa	
16-07-2018	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Salada russa com filetes de pescada e brócolos	Pêra	Iogurte e pão com fiambre
17-07-2018	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa de cotovelos com carne e feijão e salada	Maçã assada	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga
18-07-2018	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Bolinhos de bacalhau com arroz com repolho e feijão e salada	Banana	Iogurte e pão com queijo
19-07-2018	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Legumes	Frango estufado com cenoura e esparguete e feijão verde	Gelatina	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com fiambre
20-07-2018	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Rissóis de peixe com arroz legumes	Kiwi	Iogurte e pão com manteiga
23-07-2018	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Solha grelhada com arroz de legumes com e salada	Banana	Iogurte e pão com fiambre
24-07-2018	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa à Lavrador	Maçã assada	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga
25-07-2018	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Bacalhau à Gomes Sá e salada	Kiwi	Iogurte e pão com queijo
26-07-2018	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Legumes	Bifinhos com cogumelos, arroz branco e salada	Gelatina	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com fiambre
27-07-2018	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Pescada cozida com batata e feijão verde	Laranja	Iogurte e pão com manteiga
Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.							

A Nutricionista,
Maniana Florim



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

PLANO DE EMENTAS

CRECHE



Dia do Mês	Dia da Semana	Peq. Almoço	Meio da Manhã	Almoço			Lanche
				Sopa	Prato	Sobremesa	
30-07-2018	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau, arroz branco e salada	Pêra	Iogurte e pão com fiambre
31-07-2018	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa de cotovelos com carne e feijão e salada	Maçã assada	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga
Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.							

A Nutricionista,
Maniana Florim