



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	
04-03-2019	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	Banana	Leite simples ou com cevada ou Nestum + pão com fiambre
05-03-2019	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas				Iogurte e pão com manteiga
06-03-2019	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Peixe vermelho assado com batata, arroz e salada	Pêra	Leite simples ou com cevada + pão com queijo
07-03-2019	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Canja	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Gelatina	Iogurte e pão com manteiga
08-03-2019	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Salada de grão de bico com bacalhau, ovo, batata e salada	Laranja	Leite simples ou com cevada ou com cereais + pão com fiambre
11-03-2019	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Peixe vermelho cozido com batata e feijão verde	Pêra	Leite simples ou com cevada ou Nestum + pão com fiambre
12-03-2019	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Vitela estufada com esparguete e salada mista	Maçã assada	Iogurte e pão com manteiga
13-03-2019	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	Melão	Leite simples ou com cevada + pão com queijo
14-03-2019	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Canja	Jardineira	Gelatina	Iogurte e pão com manteiga
15-03-2019	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Rissóis de peixe com arroz de legumes	Kiwi	Leite simples ou com cevada ou com cereais + pão com fiambre

**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	
18-03-2019	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Solha grelhada com arroz de legumes	Banana	Leite simples ou com cevada ou Nestum + pão com fiambre
19-03-2019	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa com carne e repolho	Maçã assada	Iogurte e pão com manteiga
20-03-2019	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Pescada cozida com batata, ovo e legumes	Pêra	Leite simples ou com cevada + pão com queijo
21-03-2019	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Canja	Coelho estufado com cogumelos, arroz branco e salada	Gelatina	Iogurte e pão com manteiga
22-03-2019	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Peixe vermelho cozido com batata e feijão verde	Laranja	Leite simples ou com cevada ou com cereais + pão com fiambre
25-03-2019	Seg	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Salada russa com filetes de pescada e brócolos	Pêra	Leite simples ou com cevada ou Nestum + pão com fiambre
26-03-2019	Ter	Leite simples ou com cevada e pão com queijo	Fruta + bolachas	Legumes	Massa de cotovelos com carne e feijão e salada	Maçã assada	Iogurte e pão com manteiga
27-03-2019	Qua	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Bolinhos de bacalhau com arroz com repolho	Banana	Leite simples ou com cevada + pão com queijo
28-03-2019	Qui	Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	Fruta + bolachas	Canja	Frango estufado com cenoura e esparguete e feijão verde	Gelatina	Iogurte e pão com manteiga
29-03-2019	Sex	Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	Fruta + bolachas	Legumes	Pescada no forno com arroz legumes	Kiwi	Leite simples ou com cevada ou com cereais + pão com fiambre
<b>Observações:</b> Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.							

A Nutricionista,  
Maniana Florim