



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		
02-09-2019	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 com fiambre ^{1,6,7,12}
03-09-2019	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	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
04-09-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Solha ⁴ no forno com arroz com repolho ao natural e salada mista	Banana/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
05-09-2019	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}
06-09-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Rissóis de peixe ^{1,3,4,6} 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}
09-09-2019	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 com fiambre ^{1,6,7,12}
10-09-2019	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Massa ¹ com carne com repolho	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
11-09-2019	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}
12-09-2019	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	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
13-09-2019	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	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 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		
16-09-2019	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}
17-09-2019	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	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
18-09-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Solha no forno com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
19-09-2019	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes ou Canja ¹	Jardineira de frango e salada mista	Gelatina/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
20-09-2019	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}
23-09-2019	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz de legumes com 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}
24-09-2019	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Massa ¹ com carne com repolho	Maçã assada/ Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
25-09-2019	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}
26-09-2019	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	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
27-09-2019	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}
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 rijia; (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		
30-09-2019	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	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com fiambre ^{1,6,7,12}
01-10-2019	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}
02-10-2019	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Bacalhau cozido ⁴ com batata, ovo ³ e salada mista	Pêra/ Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com queijo ^{1,7}
03-10-2019	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	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
04-10-2019	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + bolachas ^{1,3,6,7,8}	Legumes	Peixe vermelho 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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos