



## 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     |                                                         |                                                                          |
| 02-03-2020 | Seg           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde                         | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                 |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde                         | Pêra          |                                                         |                                                                          |
| 03-03-2020 | Ter           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Vitela estufada com cenoura e esparguete <sup>1</sup> ao natural                     | Papa de fruta | Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup> | Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>  |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Vitela estufada com cenoura esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista        | Maçã assada   |                                                         |                                                                          |
| 04-03-2020 | Qua           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada cozida com arroz de cenoura                                                  | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>                       |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista | Banana        |                                                         |                                                                          |
| 05-03-2020 | Qui           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Frango estufado com barata, cenoura e ervilhas                                       | Papa de fruta | Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup> | Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup> |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes ou Canja <sup>1</sup> | Jardineira e salada mista                                                            | Gelatina      |                                                         |                                                                          |
| 06-03-2020 | Sex           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes                                   | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                 |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> com arroz legumes e salada mista                 | Kiwi          |                                                         |                                                                          |

**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



# 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     |                                                         |                                                                          |
| 09-03-2020 | Seg           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes                         | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                 |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes com e salada            | Banana        |                                                         |                                                                          |
| 10-03-2020 | Ter           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Massa com vitela e cenoura ao natural                                    | Papa de fruta | Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup> | Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>  |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho          | Maça assada   |                                                         |                                                                          |
| 11-03-2020 | Qua           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada cozida <sup>4</sup> com batata e cenoura                         | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>                       |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Bacalhau cozido <sup>4</sup> com batata, ovo <sup>3</sup> e salada mista | Pêra          |                                                         |                                                                          |
| 12-03-2020 | Qui           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Frango cozido com arroz de legumes                                       | Papa de fruta | Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup> | Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup> |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes ou Canja <sup>1</sup> | Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e salada                 | Gelatina      |                                                         |                                                                          |
| 13-03-2020 | Sex           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata cozida e feijão verde      | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                 |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata cozida e feijão verde      | Laranja       |                                                         |                                                                          |

**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



# 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     |                                                         |                                                                          |
| 16-03-2020 | Seg           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada cozida <sup>4</sup> com arroz de legumes                                   | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                 |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes com e salada                    | Pêra          |                                                         |                                                                          |
| 17-03-2020 | Ter           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Vitela estufada com cenoura e esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista    | Papa de fruta | Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup> | Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>  |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Vitela estufada com esparguete <sup>1</sup> ao natural e salada mista              | Maçã assada   |                                                         |                                                                          |
| 18-03-2020 | Qua           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes                                   | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>                       |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista | Kiwi          |                                                         |                                                                          |
| 19-03-2020 | Qui           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Frango estufado com cenoura e ervilhas ao natural e arroz branco                   | Papa de fruta | Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup> | Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup> |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes ou Canja <sup>1</sup> | Frango estufado com cenoura e ervilhas ao natural, arroz branco e salada           | Gelatina      |                                                         |                                                                          |
| 20-03-2020 | Sex           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada <sup>4</sup> cozida com batata e cenoura                                   | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                 |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Pescada <sup>4</sup> estufada com puré <sup>7</sup> e repolho cozido               | Banana        |                                                         |                                                                          |

**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     |                                                         |                                                                          |
| 23-03-2020 | Seg           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Salada russa <sup>3</sup> com pescada <sup>4</sup> e brócolos                   | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                 |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Salada russa <sup>3</sup> com filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> e brócolos    | Pêra          |                                                         |                                                                          |
| 24-03-2020 | Ter           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura                  | Papa de fruta | Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup> | Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>  |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista   | Maçã assada   |                                                         |                                                                          |
| 25-03-2020 | Qua           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Solha <sup>4</sup> no forno com arroz de legumes                                | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>                       |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Solha <sup>4</sup> no forno com arroz de legumes e salada mista                 | Banana        |                                                         |                                                                          |
| 26-03-2020 | Qui           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1</sup> ao natural                | Papa de fruta | Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup> | Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup> |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes ou Canja <sup>1</sup> | Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1</sup> ao natural e feijão verde | Gelatina      |                                                         |                                                                          |
| 27-03-2020 | Sex           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes                              | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                 |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista               | Laranja       |                                                         |                                                                          |

**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     |                                                         |                                                                          |
| 30-03-2020 | Seg           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Solha no forno com arroz de legumes                                                           | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                 |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> , arroz branco e salada | Banana        |                                                         |                                                                          |
| 31-03-2020 | Ter           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> com vitela e cenoura                                                       | Papa de fruta | Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup> | Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga <sup>1,7</sup>  |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho                               | Maçã assada   |                                                         |                                                                          |
| 01-04-2020 | Qua           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com arroz de legumes                                       | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>                       |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada                                 | Kiwi          |                                                         |                                                                          |
| 02-04-2020 | Qui           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Frango grelhado com arroz de legumes                                                          | Papa de fruta | Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão <sup>1,7</sup> | Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga <sup>1,7</sup> |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes ou Canja <sup>1</sup> | Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista                                           | Gelatina      |                                                         |                                                                          |
| 03-04-2020 | Sex           | Farinha láctea <sup>1,7</sup> | Fruta + pão ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup> | Berçário | Legumes                       | Pescada cozida com batata e cenoura                                                           | Papa de fruta | Farinha láctea <sup>1,7</sup>                           | Iogurte e pão simples ou com fiambre <sup>1,6,7,12</sup>                 |
|            |               |                               |                                                   | Creche   | Legumes                       | Salada de grão de bico com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e salada         | Pêra          |                                                         |                                                                          |

**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