



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		
01-06-2020	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Salada de feijão frade com pescada ⁴ , arroz branco e salada	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} , arroz branco e salada	Pêra		
02-06-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada		
03-06-2020	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Banana		
04-06-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango estufado com ervilhas ao natural, arroz branco	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}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Frango estufado com ervilhas ao natural, arroz branco e salada mista	Gelatina		
05-06-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada cozida ⁴ com batata e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Salada de grão de bico com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e salada	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 rijã; (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		
08-06-2020	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Banana		
09-06-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada		
10-06-2020	Qua								
11-06-2020	Qui								
12-06-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Pescada grelhada ⁴ 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 rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (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
15-06-2020	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes e salada	Pêra		
16-06-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada		
17-06-2020	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada cozida ⁴ com batata e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Bacalhau à Gomes Sá ⁴ e salada mista	Kiwi		
18-06-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco	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}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Gelatina		
19-06-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	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 rijã; (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		
22-06-2020	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Arroz de peixe ⁴ e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Arroz de peixe ⁴ e salada mista	Pêra		
23-06-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ ao natural e salada mista	Maçã assada		
24-06-2020	Qua								
25-06-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	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}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Gelatina		
26-06-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada ⁴ estufada com batata cozido e repolho cozido	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷ e repolho cozido	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 rijã; (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		
29-06-2020	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Salada russa ³ com pescada ⁴ e brócolos	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Salada russa ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Banana		
30-06-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne ao natural e cenoura e salada mista	Maçã assada		
01-06-2020	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Solha ⁴ no forno com arroz de legumes e salada mista	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Solha ⁴ no forno com arroz de legumes e salada mista	Kiwi		
02-06-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	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}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ ao natural e feijão verde	Gelatina		
03-06-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Rissóis de peixe ^{1,3,4,7,12} com arroz legumes e salada mista	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 rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos