



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		
01-03-2021	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada cozida ⁴ com arroz branco e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou 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		
02-03-2021	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}	Iogurte e pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã		
03-03-2021	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com arroz e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Banana		
04-03-2021	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Bifinhos com cogumelos ao natural, arroz branco e salada	Gelatina		
05-03-2021	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}	Leite simples ou com cevada + cereais e pão simples ou com queijo fundido ^{1,7}
				Creche	Legumes	Salada de grão de bico com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e salada	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		
08-03-2021	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}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Pêra		
09-03-2021	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ e cenoura ao natural	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Maçã		
10-03-2021	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada no forno ⁴ com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} com arroz de tomate e feijão e salada mista	Banana		
11-03-2021	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango estufado com batata e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Jardineira e salada mista	Gelatina		
12-03-2021	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais e pão simples ou com queijo fundido ^{1,7}
				Creche	Legumes	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz legumes	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		
15-03-2021	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}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes	Pêra		
16-03-2021	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}	Iogurte e pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã		
17-03-2021	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho cozido ⁴ com batata e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Bacalhau à Gomes Sá ^{3,4} e salada mista	Kiwi		
18-03-2021	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango grelhado com arroz de legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Gelatina		
19-03-2021	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada cozida ⁴ com batata cozida e feijão verde	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais e pão simples ou com queijo fundido ^{1,7}
				Creche	Legumes	Pescada cozida ⁴ com batata cozida 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 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		
22-03-2021	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Solha grelhada ⁴ com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} com arroz de legumes e salada mista	Pêra		
23-03-2021	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Vitela estufada com cenoura e esparguete ¹	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Vitela estufada com cenoura e esparguete ¹ e salada mista	Maçã assada		
24-03-2021	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada no forno ⁴ com arroz de tomate e feijão e salada mista	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Barrinhas de pescada no forno ^{1,4,6,7} com arroz de tomate e feijão e salada mista	Kiwi		
25-03-2021	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada	Gelatina		
26-03-2021	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada ⁴ estufada com batata cozida e repolho cozido	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais e pão simples ou com queijo fundido ^{1,7}
				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 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		
29-03-2021	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}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Salada russa ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Pêra		
30-03-2021	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne e cenoura	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte e pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne e feijão e salada mista	Maçã assada		
31-03-2021	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com arroz e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Kiwi		
01-04-2021	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Papa de fruta	Iogurte com fruta e bolacha Maria ou pão ^{1,7}	Iogurte ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Frango estufado com cenoura e esparguete ¹ e feijão verde	Gelatina		
02-04-2021	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada no forno ⁴ com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais e pão simples ou com queijo fundido ^{1,7}
				Creche	Legumes	Pescada no forno ⁴ com arroz feijão e salada mista	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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos