



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		
05-07-2020	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Batata cozida com pescada ⁴ , cenoura 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	Pêra		
06-07-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne e legumes	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 e feijão e salada mista	Maçã assada		
07-07-2020	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Pataniscas de bacalhau ^{1,3,4,7,12} com arroz de feijão e salada mista	Banana		
08-07-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango com esparguete cozida e legumes	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, esparguete cozida e salada mista	Gelatina		
09-07-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Solha ⁴ no forno 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 no forno com arroz de 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 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		
12-07-2020	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}	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		
13-07-2020	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		
14-07-2020	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}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Kiwi		
15-07-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Coelho estufado com cenoura ao atural e 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	Coelho estufado com cenoura e cogumelos, arroz branco e salada mista	Gelatina		
16-07-2020	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	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			
19-07-2020	Seg	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}	Iogurte e pão simples ou com fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz legumes e salada mista	Pêra		
20-07-2020	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		
21-07-2020	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e 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		
22-07-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango estufado com cenoura ao natural e 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, arroz branco e salada	Gelatina		
23-07-2020	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	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	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		
26-07-2020	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	Pêra		
27-07-2020	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Vitela estufada ao natural com cenoura e esparguete ¹	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 e salada mista	Maçã assada		
28-07-2020	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 ^{3,4} e salada mista	Kiwi		
29-07-2020	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Carne estufada ao natural com batata e cenoura	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	Jardineira e salada mista	Gelatina		
30-07-2020	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Solha ⁴ no forno com arroz legumes	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	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