SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

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		
07-02-2022	**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		
08-02-2022	**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]	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		
09-02-2022	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Pescada no forno 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 ao natural e salada mista	Banana		
10-02-2022	**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 ao natural, arroz branco e salada	Gelatina		
11-02-2022	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Peixe vermelho 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 cozido com batata e feijão verde	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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES



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		
14-02-2022	**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	Pêra		
15-02-2022	**Ter**	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 + Nestum ou pão com manteiga[1,7]
				Creche	Legumes	Frango estufado com cenoura e esparguete[1] ao natural e feijão verde	Maçã assada		
16-02-2022	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Peixe vermelho grelhado4 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	Pataniscas de bacalhau[1,3,4,7,12] com arroz de feijão e salada mista	Kiwi		
17-02-2022	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Bifinhos com cogumelos ao natural, 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 ao natural, esparguete cozida e legumes	Gelatina		
18-02-2022	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Solha[4] grelhada com arroz de legumes com e salada	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 com 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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES



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		
21-02-2022	**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		
22-02-2022	**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		
23-02-2022	**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 salada	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		
24-02-2022	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Coelho estufado com cenoura e cogumelos ao natural, arroz branco 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]	Coelho estufado com cenoura e cogumelos ao natural, arroz branco e salada mista	Gelatina		
25-02-2022	**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	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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista,

Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES



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		
28-02-2022	**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		
01-03-2022	**Ter**								
02-03-2022	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Pescada[4] cozida com batata e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Bacalhau à Espanhola e salada mista	Kiwi		
03-03-2022	**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		
04-03-2022	**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 batata cozida e repolho	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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim