



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		
03-04-2023	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	Laranja		
04-04-2023	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		
05-04-2023	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	Peixe vermelho grelhado ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Pêra		
06-04-2023	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa de meada com frango 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	Massa de meada com frango ao natural e feijão verde	Gelatina		
07-04-2023	Sex								

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		
10-04-2023	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 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	Banana		
11-04-2023	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 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 de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Maçã assada		
12-04-2023	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	Melão		
13-04-2023	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Coelho 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	Coelho estufado com cenoura e cogumelos ao natural, arroz branco e salada mista	Gelatina		
14-04-2023	Sex	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 fiambre ^{1,6,7,12}
				Creche	Legumes	Salada de grão de bico com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e salada	Maçã		

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		
17-04-2023	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		
18-04-2023	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa de meada ¹ com vitela 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	Massa de meada ¹ com vitela ao natural e salada mista	Maçã assada		
19-04-2023	Qua	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}	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	Melão		
20-04-2023	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Jardineira de frango	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 de frango e salada mista	Gelatina		
21-04-2023	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	Filetes de pescada ^{1,3,4} com arroz legumes e salada mista	Maçã		

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		
17-04-2023	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	Banana		
18-04-2023	Ter								
19-04-2023	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada ⁴ cozida com batata, ovo ³ e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Bacalhau cozido ^{3,4} com batata, ovo ³ e salada mista	Melão		
20-04-2023	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}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Frango grelhado com arroz de legumes e salada mista	Gelatina		
21-04-2023	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho ⁴ grelhado com batata cozida 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 grelhado com batata cozida e feijão verde	Maçã		

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