



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		
04-09-2023	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		
05-09-2023	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 pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ e cenoura ao natural e salada mista	Maça assada		
06-09-2023	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada ⁴ grelhada com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Pescada ⁴ grelhada com arroz de tomate e feijão ao natural e salada mista	Melão		
07-09-2023	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Vitela estufada com batata, cenoura e ervilhas	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Jardineira e salada mista	Salada de fruta		
08-09-2023	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Lombo assado com batata, arroz e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Lombo assado com batata, arroz e salada mista	Maça		

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		
11-09-2023	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	Kiwi		
12-09-2023	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ com carne e repolho	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Massa ¹ com carne ao natural e repolho	Maçã assada		
13-09-2023	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho cozido cozido ⁴ 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 à Gomes Sá ⁴ e salada mista	Pêra		
14-09-2023	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 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		
15-09-2023	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 queijo ^{1,7}
				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 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		
18-09-2023	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	Banana		
19-09-2023	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 pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Massa ¹ de cotovelos com carne, feijão e repolho	Maça assada		
20-09-2023	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	Pataniscas de bacalhau ^{1,3,4,7,12} com arroz de feijão e salada mista	Melancia		
21-09-2023	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Arroz com carne com cenoura e ervilhas	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Arroz com carne com cenoura e ervilhas	Salada de fruta		
22-09-2023	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 queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Pota ¹⁴ cozida com batata 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 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		
25-09-2023	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	Kiwi		
26-09-2023	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ com carne e repolho	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes	Massa ¹ com carne e repolho	Maça assada		
27-09-2023	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada cozida ⁴ com grão de bico, ovo ³ , batata e salada	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Iogurte e pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Salada de grão de bico com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e salada	Uvas		
28-09-2023	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango estufado com ervilhas e cenoura ao natural e arroz branco	Papa de fruta	Iogurte com fruta e 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 mista	Gelatina		
29-09-2023	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 queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ grelhado com batata cozida e feijão verde	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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos