



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

## SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

**Observações:** Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

**Alergênicos:** (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) Tremoço; (14) Moluscos