

# EMENTA

## SEMANA DE 2 DE JUNHO A 6 DE JUNHO

|          |          |                            |                                                                                                                      |        |                                                  |
|----------|----------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de agrião (com ou sem pescada) (4)<br>Pescada com arroz e cenoura (4)<br>Puré de maçã crua                     | Lanche | Papa láctea (com ou sem glúten) (1)              |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de agrião (com salmão) (4)<br>Salmão com arroz e cenoura (4)<br>Laranja                                        | Lanche | Papa láctea (1,7)                                |
| 3ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de curgete e alho-francês (com ou sem borrego)<br>Borrego com massa e couve-coração (1)<br>Puré de pera cozida | Lanche | logurte natural + Fruta (7)                      |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de curgete e alho-francês (com borrego)<br>Borrego com massa e couve-coração (1)<br>Melão laminado             | Lanche | logurte natural + Fruta +<br>Flocos de aveia (7) |
| 4ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de brócolos (com ou sem pescada) (4)<br>Pescada com batata e abóbora (4)<br>Puré de maçã cozida                | Lanche | Papa láctea (com ou sem glúten) (1)              |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de brócolos (com tamboril) (4)<br>Tamboril com batata e abóbora (4)<br>Maçã laminada                           | Lanche | Papa láctea (1,7)                                |
| 5ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de couve-lombarda (com ou sem peru)<br>Peru com arroz e couve-flor<br>Banana                                   | Lanche | logurte natural + Fruta (7)                      |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de couve-lombarda (com peru)<br>Peru com arroz e couve-flor<br>Banana                                          | Lanche | logurte natural + Fruta + Pão<br>(1,7)           |
| 6ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de feijão-verde (com ou sem pescada) (4)<br>Pescada com batata e brócolos (4)<br>Puré de pera crua             | Lanche | Papa láctea (com ou sem glúten) (1)              |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de feijão-verde (com pescada) (4)<br>Pescada com batata e brócolos (4)<br>Pera laminada                        | Lanche | Papa láctea (1,7)                                |

### Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O prato é apenas para crianças que já tenham introduzido sólidos na sua dieta. Diariamente, está disponível uma sopa com batata, cenoura, cebola e um fio de azeite. O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive).

Alergénios: 1 – 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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

## SEMANA DE 9 DE JUNHO A 13 DE JUNHO

|          |          |                            |                                                                                                                       |        |                                                  |
|----------|----------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de cenoura e nabiças (com ou sem frango)<br>Frango com arroz e brócolos<br>Puré de maçã crua                    | Lanche | logurte natural + Fruta (7)                      |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de cenoura e nabiças (com frango)<br>Frango com arroz e brócolos<br>Maçã laminada                               | Lanche | logurte natural + Fruta +<br>Flocos de aveia (7) |
| 3ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | DIA DE PORTUGAL                                                                                                       |        |                                                  |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa |                                                                                                                       |        |                                                  |
| 4ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de alface (com ou sem vitela)<br>Vitela com massa e abóbora (1)<br>Banana                                       | Lanche | logurte natural + Fruta (7)                      |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de alface (com vitela)<br>Vitela com massa e abóbora (1)<br>Banana                                              | Lanche | logurte natural + Fruta + Pão<br>(1,7)           |
| 5ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem pescada) (4)<br>Pescada com arroz e feijão-verde (4)<br>Puré de maçã cozida | Lanche | Papa láctea (com ou sem<br>glúten) (1)           |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de batata-doce e chuchu (com pescada) (4)<br>Pescada com arroz e feijão-verde (4)<br>Maçã laminada              | Lanche | Papa láctea (1,7)                                |
| 6ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de alho-francês (com ou sem peru)<br>Peru com batata e couve-flor<br>Puré de pera cozida                        | Lanche | logurte natural + Fruta (7)                      |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de alho-francês (com peru)<br>Peru com batata e couve-flor<br>Laranja                                           | Lanche | logurte natural + Fruta +<br>Flocos de aveia (7) |

### Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O prato é apenas para crianças que já tenham introduzido sólidos na sua dieta. Diariamente, está disponível uma sopa com batata, cenoura, cebola e um fio de azeite. O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive).

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rijia; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

## SEMANA DE 16 DE JUNHO A 20 DE JUNHO

|          |          |                            |                                                                                                            |        |                                               |
|----------|----------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de couve-lombarda (com ou sem pescada) (4)<br>Pescada com arroz e cenoura (4)<br>Banana              | Lanche | Papa láctea (com ou sem glúten) (1)           |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de couve-lombarda (com pescada) (4)<br>Pescada com arroz e cenoura (4)<br>Banana                     | Lanche | Papa láctea (1,7)                             |
| 3ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de feijão-verde (com ou sem frango)<br>Frango com massa e brócolos (1)<br>Puré de pera cozida        | Lanche | Iogurte natural + Fruta (7)                   |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de feijão-verde (com frango)<br>Frango com massa e brócolos (1)<br>Pera laminada                     | Lanche | Iogurte natural + Fruta + Flocos de aveia (7) |
| 4ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de agrião (com ou sem pescada) (4)<br>Pescada com arroz e couve-coração (4)<br>Puré de maçã crua     | Lanche | Papa láctea (com ou sem glúten) (1)           |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de agrião (com perca) (4)<br>Perca com arroz e couve-coração (4)<br>Laranja                          | Lanche | Papa láctea (1,7)                             |
| 5ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | CORPO DE DEUS                                                                                              |        |                                               |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa |                                                                                                            |        |                                               |
| 6ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de brócolos (com ou sem pescada) (4)<br>Pescada com batata e feijão-verde (4)<br>Puré de maçã cozida | Lanche | Papa láctea (com ou sem glúten) (1)           |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de brócolos (com salmão) (4)<br>Salmão com batata e feijão-verde (4)<br>Maçã laminada                | Lanche | Papa láctea (1,7)                             |

### Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O prato é apenas para crianças que já tenham introduzido sólidos na sua dieta. Diariamente, está disponível uma sopa com batata, cenoura, cebola e um fio de azeite. O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive).

Alergénios: 1 – 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 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

# EMENTA

## SEMANA DE 23 DE JUNHO A 27 DE JUNHO

|          |          |                            |                                                                                                                        |        |                                                  |
|----------|----------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de nabijas (com ou sem frango)<br>Frango com arroz e abóbora<br>Banana                                           | Lanche | logurte natural + Fruta (7)                      |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de nabijas (com frango)<br>Frango com arroz e abóbora<br>Banana                                                  | Lanche | logurte natural + Fruta +<br>Flocos de aveia (7) |
| 3ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem pescada) (4)<br>Pescada com batata e feijão-verde (4)<br>Puré de pera cozida | Lanche | Papa láctea (com ou sem<br>glúten) (1)           |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de batata-doce e chuchu (com pescada) (4)<br>Pescada com batata e feijão-verde (4)<br>Pera laminada              | Lanche | Papa láctea (1,7)                                |
| 4ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de alho-francês (com ou sem vitela)<br>Vitela com massa e couve-coração (1)<br>Puré de maçã crua                 | Lanche | logurte natural + Fruta (7)                      |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de alho-francês (com vitela)<br>Vitela com massa e couve-coração (1)<br>Melão laminado                           | Lanche | logurte natural + Fruta + Pão<br>(1,7)           |
| 5ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de alface (com ou sem pescada) (4)<br>Pescada com arroz e cenoura (4)<br>Puré de pera crua                       | Lanche | Papa láctea (com ou sem<br>glúten) (1)           |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de alface (com tamboril) (4)<br>Tamboril com arroz e cenoura (4)<br>Laranja                                      | Lanche | Papa láctea (1,7)                                |
| 6ª FEIRA | BERÇÁRIO | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de abóbora e agrião (com ou sem peru)<br>Peru com batata e couve-flor<br>Puré de maçã cozida                     | Lanche | logurte natural + Fruta (7)                      |
|          | 1 ANO    | Sopa<br>Prato<br>Sobremesa | Creme de abóbora e agrião (com peru)<br>Peru com batata e couve-flor<br>Maçã laminada                                  | Lanche | logurte natural + Fruta +<br>Flocos de aveia (7) |

### Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O prato é apenas para crianças que já tenham introduzido sólidos na sua dieta. Diariamente, está disponível uma sopa com batata, cenoura, cebola e um fio de azeite. O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive).

Alergénios: 1 – 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 – tremço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).