EMENTA

SEMANA DE 30 DE JUNHO A 4 DE JULHO

2ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de nabiças (com ou sem salmão) (4) Salmão com batata e abóbora (4) Puré de maçã cozida	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de nabiças (com salmão) (4) Salmão com batata e abóbora (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
3ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Puré de pera crua	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Pera	Lanche	Iogurte natural + Fruta + Flocos de aveia (7)
4ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e brócolos (4) Puré de maçã crua	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com pescada) (4) Pescada com arroz e brócolos (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
5ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem frango) Frango com batata e cenoura Banana	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com frango) Frango com batata e cenoura Melão	Lanche	Iogurte natural + Fruta + Pão (1,7)
6ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de alface (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com massa e couve-flor (1,4) Puré de pera cozida	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com tamboril) (4) Tamboril com massa e couve-flor (1,4) Morangos	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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 7 DE JULHO A 11 DE JULHO

2ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem borrego) Borrego com massa e couve-coração (1) Puré de maçã crua	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com borrego) Borrego com massa e couve-coração (1) Maçã	Lanche	Iogurte natural + Fruta + Flocos de aveia (7)
3ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de couve-lombarda (com ou sem perca) (4) Perca com batata e feijão-verde (4) Puré de pera cozida	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-lombarda (com perca) (4) Perca com batata e feijão-verde (4) Melancia	Lanche	Papa láctea (1,7)
4ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com ou sem frango) Frango com arroz e abóbora Banana	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com frango) Frango com arroz e abóbora Banana	Lanche	Iogurte natural + Fruta + Pão (1,7)
5ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de cenoura e feijão-verde (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Puré de maçã cozida	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e feijão-verde (com pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Nectarina	Lanche	Papa láctea (1,7)
6ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem peru) Peru com massa e couve-flor (1) Puré de pera crua	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com peru) Peru com massa e couve-flor (1) Pera	Lanche	Iogurte natural + Fruta + 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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

casba

EMENTA

SEMANA DE 14 DE JULHO A 18 DE JULHO

2ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de nabiças (com ou sem salmão) (4) Salmão com arroz e cenoura (4) Banana	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de nabiças (com salmão) (4) Salmão com arroz e cenoura (4) Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
3ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de alface (com ou sem vitela) Vitela com massa e feijão-verde (1) Puré de maçã cozida	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com vitela) Vitela com massa e feijão-verde (1) Meloa	Lanche	Iogurte natural + Fruta + Flocos de aveia (7)
4ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Puré de pera crua	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Pêssego	Lanche	Papa láctea (1,7)
5ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem frango) Frango com arroz e couve-coração Puré de maçã crua	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com frango) Frango com arroz e couve-coração Maçã	Lanche	Iogurte natural + Fruta + Pão (1,7)
6ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem perca) (4) Perca com batata e abóbora (4) Puré de pera cozida	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com perca) (4) Perca com batata e abóbora (4) Pera	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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

casba

EMENTA

SEMANA DE 21 DE JULHO A 25 DE JULHO

2ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de couve-lombarda (com ou sem borrego) Borrego com arroz e abóbora Puré de pera cozida	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-lombarda (com borrego) Borrego com arroz e abóbora Melancia	Lanche	Iogurte natural + Fruta + Flocos de aveia (7)
3ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de abóbora e feijão-verde (com ou sem tamboril) (4) Tamboril com massa e couve-flor (1,4) Banana	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e feijão-verde (com tamboril) (4) Tamboril com massa e couve-flor (1,4) Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
4ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com ou sem frango) Frango com arroz e feijão-verde Puré de maçã crua	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com frango) Frango com arroz e feijão-verde Maçã	Lanche	Iogurte natural + Fruta + Pão (1,7)
5ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem pescada) (4) Pescada com batata e cenoura (4) Puré de pera crua	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com pescada) (4) Pescada com batata e cenoura (4) Morangos	Lanche	Papa láctea (1,7)
6ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem peru) Peru com massa e brócolos (1) Puré de maçã cozida	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com peru) Peru com massa e brócolos (1) Maçã	Lanche	Iogurte natural + Fruta + 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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).

EMENTA

SEMANA DE 28 DE JULHO A 1 DE AGOSTO

2ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de espinafres (com ou sem salmão) (4) Salmão com batata e cenoura (4) Puré de pera crua	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de espinafres (com salmão) (4) Salmão com batata e cenoura (4) Pera	Lanche	Papa láctea (1,7)
3ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de alface (com ou sem vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Banana	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Banana	Lanche	Iogurte natural + Fruta + Flocos de aveia (7)
4ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de cenoura e agrião (com ou sem perca) (4) Perca com arroz e feijão-verde (4) Puré de maçã crua	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e agrião (com perca) (4) Perca com arroz e feijão-verde (4) Maçã	Lanche	Papa láctea (1,7)
5ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de couve-coração (com ou sem frango) Frango com massa e abóbora (1) Puré de pera cozida	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-coração (com frango) Frango com massa e abóbora (1) Melão	Lanche	Iogurte natural + Fruta + Pão (1,7)
6ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem pescada) (4) Pescada com arroz e couve-flor (4) Puré de maçã cozida	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com pescada) (4) Pescada com arroz e couve-flor (4) Morangos	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 – tremoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).