

# Ementa Semanal – 8 a 12 de Janeiro



| Creche        | 2ª Feira   | A       | 3ªFeira   | A | 4ªFeira   | A       | 5ªFeira   | A | 6ªFeira                                       | A                       |
|---------------|--|---------|---|---|---|---------|---|---|---|-------------------------|
| Almoço        | Creme de legumes com vitela                                      |         | Creme de legumes com coelho ou pescada              | 9 | Creme de legumes com peru   |         | Creme de legumes com coelho ou abrótea                        | 9 | Creme de legumes com frango                   |                         |
|               | Massa com ovo mexido e legumes                                   | 4<br>14 | Pescada cozida com batata, penca e cenoura          | 9 | Perna de peru assada com esparguete e salada de tomate                  | 4<br>14 | Bacalhau à espanhola com salada de alface                     | 9 | Bife de frango grelhado com arroz de legumes  |                         |
|               | <u>Berçário</u><br>Carne de vaca estufada (ao natural) com massa | 4<br>14 | <u>Berçário</u><br>Pescada cozida com batata, penca |   | <u>Berçário</u><br>Peru estufado (ao natural) com esparguete e brócolos | 4<br>14 | <u>Berçário</u><br>Abrótea grelhada com batata e feijão-verde | 9 |   |                         |
|               | Fruta  |         | Fruta   |   | Fruta   |         | Fruta   |   | Fruta   |                         |
| Berçário      | Papa láctea  | *       | Papa de fruta, iogurte e bolacha                    | * | Papa láctea   | *       | Papa de fruta e bolacha                                       | * | Papa láctea                                   | *                       |
| Lanche 1 ano  | Papa láctea/pão  | *       | logurte, fruta e pão                                | * | Papa de cereais /pão  | *       |   | * | Papa láctea/ pão                              | *                       |
| Lanche 2 anos | Leite e pão com manteiga   | *       | Leite e pão com marmelada                           | * | Leite e pão torrado com manteiga  | *       | Leite e pão com queijo  | * | logurte e pão com manteiga                    |                         |
| JI e CATL     | 2ª Feira   | A       | 3ªFeira   | A | 4ªFeira   | A       | 5ªFeira   | A | 6ªFeira                                       | A                       |
| Almoço        | Creme de legumes   |         | Creme de legumes                                    |   | Creme de legumes  |         | Creme de legumes  |   | Creme de legumes                              |                         |
|               | Massa com ovo mexido e legumes                                   | 4<br>14 | Pescada cozida com batata, penca e cenoura          | 9 | Perna de peru assada com esparguete e salada de tomate                  | 4<br>14 | Bacalhau à espanhola com salada de alface                     | 9 | Rissóis de carne com arroz de legumes         | 4<br>5<br>7<br>11<br>14 |
|               | Fruta  |         | Fruta   |   | Fruta   |         | Fruta   |   | Fruta   |                         |
|               | Leite e pão com manteiga   | *       | Leite e pão com marmelada                           | * | Leite e pão torrado com manteiga  | *       | Leite e pão com queijo  | * | logurte e pão com manteiga                    | *                       |
| Lanche        |  |         |   |   |   |         |   |   |   |                         |
| Dieta         | Bife de frango grelhado com arroz de legumes                     |         | Pescada cozida com batata, penca                    | 9 | Peru estufado (ao natural) com esparguete e brócolos                    | 4<br>14 | Abrótea grelhada com batata e feijão-verde                    | 9 | Carne de vaca estufada (ao natural) com massa | 4<br>14                 |
|               | Fruta cozida   |         | Fruta cozida  |   | Fruta cozida  |         | Fruta cozida/banana   |   | Fruta cozida                                  |                         |
| Lanche        | Papa de arroz  | *       | Papa de arroz                                       | * | Papa de arroz   | *       | Papa de arroz   | * | Papa de arroz                                 | *                       |

| A-Alergénios: |          |          |        |       |            |                      |          |       |                    |      |                               |         |      |
|---------------|----------|----------|--------|-------|------------|----------------------|----------|-------|--------------------|------|-------------------------------|---------|------|
| 1             | 2        | 3        | 4      | 5     | 6          | 7                    | 8        | 9     | 10                 | 11   | 12                            | 13      | 14   |
| Aipo          | Amendoim | Moluscos | Glúten | Leite | Crustáceos | Frutos de casca rija | Mostarda | Peixe | Sementes de sésamo | Soja | Dióxido De enxofre e Sulfitos | Tremoço | Ovos |

Mariana Bessa  
Nutricionista



\*sujeita a alteração Última revisão dia 2/01 às 13:00