EMENTA CRECHE

● Semana de 2 a 6 de novembro ●

Segunda-feira, 2 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Sopa de alho francês (+vitela)
	Prato	Vitela e lentilhas picadas com massinha[1]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Terça-feira, 3 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de curgete (+pescada)[4]
	Prato	Pescada cozida com batata[4]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Quarta-feira, 4 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Sopa de agrião (+frango)
	Prato	Arroz de grão* com frango e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
*As leguminosas, devem estar presentes na sopa ou no prato, em, pelo menos, 3 refeições semanais para crianças a partir dos 12 meses; antes dos 12 meses, as leguminosas devem estar presentes em, pelo menos, 2 refeições semanais (sopa ou prato);
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA CRECHE

Quinta-feira, 5 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de abóbora (+tamboril)[4]
	Prato	Tamboril estufado com batata[4]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Sexta-feira, 6 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Sopa primavera (+peru)
	Prato	Peru com massa e ervilhas[1]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
*As leguminosas, devem estar presentes na sopa ou no prato, em, pelo menos, 3 refeições semanais para crianças a partir dos 12 meses; antes dos 12 meses, as leguminosas devem estar presentes em, pelo menos, 2 refeições semanais (sopa ou prato);
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA CRECHE

● Semana de 9 a 13 de novembro ●

Segunda-feira, 9 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Juliana (+frango)
	Prato	Frango com grão e batata
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Terça-feira, 10 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de curgete e abóbora (+salmão)[4]
	Prato	Massinha de salmão[1,4]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Quarta-feira, 11 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de abóbora(+vitela)
	Prato	Vitela estufada com e arroz de ervilhas*[6]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
*As leguminosas, devem estar presentes na sopa ou no prato, em, pelo menos, 3 refeições semanais para crianças a partir dos 12 meses; antes dos 12 meses, as leguminosas devem estar presentes em, pelo menos, 2 refeições semanais (sopa ou prato);
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA CRECHE

Quinta-feira, 12 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de curgete (+perca)[4]
	Prato	Peixe no forno com legumes e batata assados[4]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Sexta-feira, 13 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Sopa de nabiças (+peru)
	Prato	Peru estufado com arroz de feijão
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
*As leguminosas, devem estar presentes na sopa ou no prato, em, pelo menos, 3 refeições semanais para crianças a partir dos 12 meses; antes dos 12 meses, as leguminosas devem estar presentes em, pelo menos, 2 refeições semanais (sopa ou prato);
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA CRECHE

● Semana de 16 a 20 de novembro ●

Segunda-feira, 16 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de cenoura (+frango)
	Prato	Arroz de legumes com frango e grão
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Terça-feira, 17 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Sopa primavera (+tamboril)[4]
	Prato	Massinha de peixe[1,4,]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Quarta-feira, 18 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de legumes (+peru)
	Prato	Cubinhos de peru com arroz de ervilhas*
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
*As leguminosas, devem estar presentes na sopa ou no prato, em, pelo menos, 3 refeições semanais para crianças a partir dos 12 meses; antes dos 12 meses, as leguminosas devem estar presentes em, pelo menos, 2 refeições semanais (sopa ou prato);
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA CRECHE

Quinta-feira, 19 de novembro		
R E F E I Ç Ã O		
Almoço	**Sopa**	Sopa de cenoura e espinafres (+abrótea)[4]
	Prato	Abrótea estufada com batata
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Sexta-feira, 20 de novembro		
R E F E I Ç Ã O		
Almoço	**Sopa**	Creme de legumes (+vitela)
	Prato	Vitela com arroz de feijão
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
*As leguminosas, devem estar presentes na sopa ou no prato, em, pelo menos, 3 refeições semanais para crianças a partir dos 12 meses; antes dos 12 meses, as leguminosas devem estar presentes em, pelo menos, 2 refeições semanais (sopa ou prato);
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA CRECHE

● Semana de 23 a 27 de novembro ●

Segunda-feira, 23 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de abóbora (+frango)
	Prato	Frango estufado com tomate, grão e massa[1]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Terça-feira, 24 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Sopa de feijão verde (+pescada)[4]
	Prato	Peixe cozido com batata e brócolos[4]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Quarta-feira, 25 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de curgete (+peru)
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de feijão*
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
*As leguminosas, devem estar presentes na sopa ou no prato, em, pelo menos, 3 refeições semanais para crianças a partir dos 12 meses; antes dos 12 meses, as leguminosas devem estar presentes em, pelo menos, 2 refeições semanais (sopa ou prato);
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA CRECHE

Quinta-feira, 26 de novembro		
R E F E I Ç Ã O		
Almoço	**Sopa**	Creme de cenoura (+perca)[4]
	Prato	Perca estufada com arroz de tomate[4]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Sexta-feira, 27 de novembro		
R E F E I Ç Ã O		
Almoço	**Sopa**	Juliana (+frango)
	Prato	Esparguete com frango e ervilhas[1]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
*As leguminosas, devem estar presentes na sopa ou no prato, em, pelo menos, 3 refeições semanais para crianças a partir dos 12 meses; antes dos 12 meses, as leguminosas devem estar presentes em, pelo menos, 2 refeições semanais (sopa ou prato);
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA CRECHE

● Semana de 30 de Novembro a 4 de dezembro ●

Segunda-feira, 30 de novembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Sopa de feijão verde (+frango)
	Prato	Frango estufado desfiado com massa e ervilhas[1]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Terça-feira, 1 de dezembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de alho francês (+salmão)[4]
	Prato	Salmão no forno com batatas[4]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Quarta-feira, 2 de dezembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Creme de curgete (+frango)
	Prato	Massa com frango, grão* e cenoura[1]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
*As leguminosas, devem estar presentes na sopa ou no prato, em, pelo menos, 3 refeições semanais para crianças a partir dos 12 meses; antes dos 12 meses, as leguminosas devem estar presentes em, pelo menos, 2 refeições semanais (sopa ou prato);
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.

EMENTA CRECHE

Quinta-feira, 3 de dezembro

R E F E I Ç Ã O

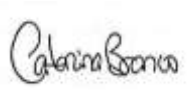
Almoço	**Sopa**	Creme de legumes (+bacalhau)[4]
	Prato	Bacalhau desfiado com batata[4]
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

Sexta-feira, 4 de dezembro

R E F E I Ç Ã O

Almoço	**Sopa**	Juliana (+peru)
	Prato	Arroz de feijão com peru e legumes
	Sobremesa	Fruta da época
Lanche da tarde	Iogurte natural e fruta ou pão de mistura OU papa de cereais/aveia[1,7]	

EMENTA ELABORADA POR:



NUTRICIONISTA | CP4232N

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos , [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
*As leguminosas, devem estar presentes na sopa ou no prato, em, pelo menos, 3 refeições semanais para crianças a partir dos 12 meses; antes dos 12 meses, as leguminosas devem estar presentes em, pelo menos, 2 refeições semanais (sopa ou prato);
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
A presente ementa pode estar sujeita a alterações.