

Almoço – Ementa

Berçário\* 2021



Almoço – Ementa

+ de 8 meses 2021

**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de feijão verde com peru  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de couve flor com pato  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de abóbora com borrego  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa:** Puré de brócolos com frango  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de legumes com filetes de pescada<sup>4</sup>  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de feijão verde  
**Prato:** Peru cozido com massa<sup>1</sup> cotovelinhos e ervilhas  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de couve flor  
**Prato:** Pato cozido com arroz e milho  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de abóbora  
**Prato:** Borrego cozido com puré de batata e feijão verde  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa:** Puré de brócolos com frango  
**Prato:** Frango cozido com arroz de cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de legumes  
**Prato:** Filetes de pescada<sup>4</sup> cozidos com massinhas<sup>1</sup> e brócolos  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

Em vigor a partir de outubro de 2021

A Nutricionista,  
Carolina Fernandes (3682N)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

**Esta ementa pode conter os seguintes alergénios:** 1- glúten; 2- crustáceos; 3- ovos; 4- peixe; 5- amendoins; 6- soja e produtos à base de soja; 7- leite; 8- frutos de casca rija; 9- aipo; 10- mostarda; 11- sésamo; 12- sulfitos; 13- tremoços; 14- moluscos. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

\*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete).

\*\*Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade. A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

Fruta da época – Outono/Inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas

Fruta da época – Primavera/Verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas

Almoço – Ementa

Berçário\* 2021



Almoço – Ementa

+ de 8 meses 2021

SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Creme de curgetes com medalhões de pescada<sup>4</sup>  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Creme cenoura com peru  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de feijão verde com borrego  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de abóbora com coelho  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de couve flor com frango  
**Sobremesa:** Papa de fruta  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7</sup> com fruta

SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Creme de curgetes  
**Prato:** Medalhões de pescada<sup>4</sup> com fusilli colorida<sup>1</sup> e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Creme de cenoura  
**Prato:** Peru cozido com batata cozida e feijão verde  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de feijão verde  
**Prato:** Borrego cozido com esparguete e couve flor  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de abóbora  
**Prato:** Coelho cozido com arroz primavera  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de couve-flor  
**Prato:** Frango cozido com massa lacinhos<sup>1</sup> e ervilhas  
**Sobremesa:** Papa de fruta  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7</sup> com fruta

Em vigor a partir de outubro de 2021

A Nutricionista,  
Carolina Fernandes (3682N)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

**Esta ementa pode conter os seguintes alergénios:** 1- glúten; 2- crustáceos; 3- ovos; 4- peixe; 5- amendoins; 6- soja e produtos à base de soja; 7- leite; 8- frutos de casca rija; 9- aipo; 10- mostarda; 11- sésamo; 12- sulfitos; 13- tremoços; 14- moluscos. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

\*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete).

\*\*Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade. A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

Fruta da época – Outono/Inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas.

Fruta da época – Primavera/Verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspers, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas.

Almoço – Ementa

Berçário\* 2021



Almoço – Ementa

+ de 8 meses 2021

**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa:** Puré de cenoura com peru  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa:** Puré de curgete com coelho  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa:** Sopa de couve coração passada com frango  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa:** Puré de abóbora com filetes de pescada<sup>4</sup>  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa:** Puré de brócolos com borrego  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa:** Puré de cenoura  
**Prato:** Peru cozido com arroz de cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa:** Puré de alho francês  
**Prato:** Coelho cozido com massa lacinhos<sup>1</sup> e ervilhas  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa:** Sopa de couve coração  
**Prato:** Frango cozido com arroz de brócolos  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa:** Puré de abóbora  
**Prato:** Filetes de pescada<sup>4</sup> com puré de batata e couve flor  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa:** Puré de brócolos  
**Prato:** Borrego cozido com puré de cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

Em vigor a partir de outubro de 2021

A Nutricionista,  
Carolina Fernandes (3682N)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

**Esta ementa pode conter os seguintes alergénios:** 1- glúten; 2- crustáceos; 3- ovos; 4- peixe; 5- amendoins; 6- soja e produtos à base de soja; 7- leite; 8- frutos de casca rija; 9- aipo; 10- mostarda; 11- sésamo; 12- sulfitos, 13- tremçoços; 14- moluscos. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

\*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete).

\*\*Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade. A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

Fruta da época – Outono/Inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas

Fruta da época – Primavera/Verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas

Almoço – Ementa

Berçário\* 2021



Almoço – Ementa

+ de 8 meses 2021

**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de abóbora com alho francês e frango  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de brócolos com pato  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de feijão verde com medalhões de pescada<sup>4</sup>  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de curgetes com borrego  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de cenoura com peru  
**Sobremesa:** Papa de fruta  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de abóbora com alho francês  
**Prato:** Frango com espirais tricolor<sup>1</sup> e feijão verde  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de brócolos  
**Prato:** Pato cozido com arroz de cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de feijão verde  
**Prato:** Medalhões de pescada<sup>4</sup> cozidos com jardineira  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

**QUINTA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de curgetes  
**Prato:** Borrego cozido com arroz e brócolos  
**Sobremesa:** Fruta da época  
**Lanche:** Papa láctea<sup>1,7</sup>

**SEXTA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de cenoura  
**Prato:** Peru cozido com massa<sup>1</sup> e cenoura  
**Sobremesa:** Papa de fruta  
**Lanche:** Alimento lácteo fermentado<sup>7\*\*</sup> com fruta

Em vigor a partir de outubro de 2021

A Nutricionista,  
Carolina Fernandes (3682N)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

**Esta ementa pode conter os seguintes alergénios:** 1- glúten; 2- crustáceos; 3- ovos; 4- peixe; 5- amendoins; 6- soja e produtos à base de soja; 7- leite; 8- frutos de casca rija; 9- aipo; 10- mostarda; 11- sésamo; 12- sulfitos; 13- tremçoços; 14- moluscos. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

\*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete).

\*\*Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade. A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

Fruta da época – Outono/Inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas.

Fruta da época – Primavera/Verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas.