

Almoço – Ementa

1 ANO 2021



Almoço – Ementa

2 A 5 ANOS 2021

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Empadão de peixe (pescada⁴) com arroz e milho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com queijo⁷

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve flor
Prato: Pá de porco assada com massa lacinhos¹ e salada de alface e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com massinhas¹
Prato: Bacalhau⁴ à Gomes de Sá (sem ovo)
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com queijo⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos
Prato: Coxas de frango assadas com arroz de cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de legumes
Prato: Massada¹ de tamboril⁴ com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com Becel⁶

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Empadão de atum⁴ com arroz e salada de milho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com queijo⁷

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve flor
Prato: Pá de porco assada com massa lacinhos¹ e salada de alface e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão com fiambre de aves^{6,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com massinhas¹
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá^{3,4}
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com Becel⁶

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos
Prato: Coxas de frango assadas com arroz de cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com queijo⁷

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de legumes
Prato: Massada¹ de tamboril⁴ com legumes
Sobremesa: Gelatina de fruta^{1,3,6,7}
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com Becel⁶

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- tremçoos; 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

1 ANO 2021



Almoço – Ementa

2 A 5 ANOS 2021

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de curgete com letrinhas¹
Prato: Jardineira de frango (com batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com Becel⁶

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura com couve
Prato: Lombinhos de pescada⁴ no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Almôndegas de aves^{1,6,12} com esparguete¹ cozido e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com queijo⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com alho francês
Prato: Feijoada simples (sem enchidos e sem carnes gordas) com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve flor
Prato: Salmão⁴ grelhado com batata e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com queijo creme⁷

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de curgete com letrinhas¹
Prato: Jardineira de frango (com batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com Becel⁶

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura com couve
Prato: Lombinhos de pescada⁴ no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + Estrelitas^{1,5,7,8}/Chocapic^{1,5,7,8}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Almôndegas de aves^{1,6,12} com esparguete¹ cozido e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte líquido⁷ + pão¹ com queijo⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com alho francês
Prato: Feijoada simples (sem enchidos e sem carnes gordas) com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com Becel⁶

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve flor
Prato: Salmão⁴ grelhado com batata e brócolos cozidos
Sobremesa: Gelatina de fruta^{1,3,6,7}
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com fiambre de aves^{6,7}

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- tremçoos; 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

1 ANO 2021



Almoço – Ementa

2 A 5 ANOS 2021

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura
Prato: Maruca⁴ escalada com batata cozida e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com queijo⁷

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão
Prato: Arroz de coelho com ervilhas e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão branco com couve coração
Prato: Massada¹ de cação⁴ com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com queijo creme⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com arroz
Prato: Carne picada com esparguete cozido¹ e salada de alface (até 2 anos)
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos
Prato: Peixe fresco⁴ com legumes salteados
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com Becel⁶

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura
Prato: Maruca⁴ escalada com batata cozida e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com queijo⁷

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão
Prato: Arroz de coelho com ervilhas e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com Becel⁶

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão branco com couve coração
Prato: Massada¹ de cação⁴ com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com fiambre de aves^{6,7}

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com arroz
Prato: Lasanha^{1,3,7,12} com salada de alface (a partir dos 3 anos)
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com queijo⁷

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos
Prato: Peixe fresco⁴ com legumes salteados
Sobremesa: Gelatina de fruta^{1,3,6,7}
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com Becel⁶

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 alérgenos: 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

1 ANO 2021



Almoço – Ementa

2 A 5 ANOS 2021

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com alho francês
Prato: Tirinhas de peru com fusilli tricolor¹ e salada de alface e milho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com Becel⁶

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos
Prato: Pescada⁴ com salada russa
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Frango dourado com arroz de couve em juliana e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com queijo⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de curgete com cenoura
Prato: Rancho¹ simples (sem enchidos e sem carnes gordas) com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura
Prato: Arroz de peixe⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com queijo creme⁷

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com alho francês
Prato: Tirinhas de peru com fusilli tricolor¹ e salada de alface e milho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com Becel⁶

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos
Prato: Douradinhos^{1,2,4,6,12,14} com salada russa
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com fiambre de aves^{6,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Frango dourado com arroz de couve em juliana e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte líquido⁷ + pão¹ com queijo⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de curgete com cenoura
Prato: Rancho¹ simples (sem enchidos e sem carnes gordas) com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com Becel⁶

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura
Prato: Arroz de peixe⁴
Sobremesa: Gelatina de fruta^{1,3,6,7}
Lanche: iogurte⁷ + pão¹ com fiambre de aves^{6,7}

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