



EMENTA ÁREA INFANTIL

SEMANA:		CRECHE E CRECHE FAMILIAR		JARDIM DE INFÂNCIA
1 a 5 abr		SALA 1 ANO	SALA 2 ANOS	SALA 3 A 5 ANOS
2ª Feira 1 abr	Sopa	Alho francês		
	Prato	Arroz de peixe. Alface e beterraba ⁴		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte e pão fatiado ^{1,6,7}	logurte com <i>cornflakes</i> e fruta crua ⁷	
3ª Feira 2 abr	Sopa	Abobora		
	Prato	Febras estufadas com salada quente de batata, couve e favas		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	Batido de leite com banana e pão com queijo ^{1,7}	
4ª Feira 3 abr	Sopa	Juliana		
	Prato	Dourada grelhada com arroz de tomate. Alface e pepino ⁴		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época ou Gelatina com fruta	
	Lanche	logurte com aveia e fruta ^{1,7}		
5ª Feira 4 abr	Sopa	Curgete		
	Prato	Massada de peru com legumes (lombarda, abóbora e chuchu) ^{1,3,12}		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	logurte líquido com pão com creme vegetal ^{1,7}	
6ª Feira 5 abr	Sopa	Couve coração		
	Prato	Pescada com ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidos ⁴		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte com bolacha e fruta ^{1,7}	Leite simples e pão com fiambre ^{1,7}	

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos

Ementa sujeita a alterações de última hora.

Nutricionista Margarida Lopes (1338N)



EMENTA ÁREA INFANTIL

SEMANA:		CRECHE E CRECHE FAMILIAR		JARDIM DE INFÂNCIA
8 a 12 abr		SALA 1 ANO	SALA 2 ANOS	SALA 3 A 5 ANOS
2ª Feira 8 abr	Sopa	Creme de couve-flor com tostas		
	Prato	Ovos mexidos com arroz de ervilhas. Cenoura ralada ³		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	Leite com cevada e pão com fiambre ^{1,7}	
3ª Feira 9 abr	Sopa	Nabiça		
	Prato	Red-fish assado com puré de batata. Couve salteada ^{3,4,7}		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte e pão fatiado ^{1,6,7}		logurte líquido e pão com creme vegetal ^{1,7}
4ª Feira 10 abr	Sopa	Couve lombarda		
	Prato	Esparguete à bolonhesa. Alface, tomate e cebola ^{1,3}		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}		Leite simples e bolo de laranja ^{1,3,7}
5ª Feira 11 abr	Sopa	Legumes com grão ¹²		
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá. Brócolos cozidos ^{3,4}		
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta ou Arroz doce ^{3,7}
	Lanche	logurte com aveia e fruta crua ^{1,7}		
6ª Feira 12 abr	Sopa	Canja de galinha ^{1,3}		
	Prato	Arroz de pato. Alface, pepino e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}		Leite com cevada e pão com queijo ^{1,7}

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos

Ementa sujeita a alterações de última hora.



Nutricionista Margarida Lopes (1338N)



EMENTA ÁREA INFANTIL

SEMANA:		CRECHE E CRECHE FAMILIAR		JARDIM DE INFÂNCIA
15 a 19 abr		SALA 1 ANO	SALA 2 ANOS	SALA 3 A 5 ANOS
2ª Feira 15 abr	Sopa	Couve branca		
	Prato	Salada russa de pescada e ovo ^{3,4,12}		Salada russa de atum e ovo ^{3,4,12}
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte e pão fatiado ^{1,7}		Leite com cevada e pão com fiambre ^{1,7}
3ª Feira 16 abr	Sopa	Feijão verde		
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete. Alface e tomate ^{1,3,4}		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte com aveia e fruta ^{1,7}		
4ª Feira 17 abr	Sopa	Feijão com couve ¹²		
	Prato	Perca estufada com batata, cenoura e couve-flor cozidos ⁴		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	Leite com chocolate e pão com queijo ^{1,7}	
5ª Feira 18 abr	Sopa	Agridão		
	Prato	Strogonoff de peru com arroz alegre. Alface e pepino ⁷		
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época ou Gelatina
	Lanche	logurte, pão fatiado e fruta ^{1,7}	Batido de leite com banana e pão com creme vegetal ⁷	
6ª Feira 19 abr	Sopa	Peixe ^{2,4,12,14}		
	Prato	Lombos de salmão grelhado com macarrão e legumes salteados (lombardo, pimento, cenoura) ^{1,3,4}		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}		logurte com aveia e fruta crua ⁷

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa sujeita a alterações de última hora.

Nutricionista Margarida Lopes (1338N)



EMENTA ÁREA INFANTIL

SEMANA:		CRECHE E CRECHE FAMILIAR		JARDIM DE INFÂNCIA
22 a 26 abr		SALA 1 ANO	SALA 2 ANOS	SALA 3 A 5 ANOS
2ª Feira 22 abr	Sopa	Alho francês		
	Prato	Hamburguer misto com arroz de cenoura. Ervilhas salteadas		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte e pão fatiado ^{1,7}	logurte líquido e bolacha maria ^{1,7}	
3ª Feira 23 abr	Sopa	Couve com grão ¹²		
	Prato	Massada de peixe. Brócolos cozidos ^{1,3,4}		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	Leite simples e pão com fiambre ^{1,7}	
4ª Feira 24 abr	Sopa	Legumes		
	Prato	Costeletas de cebolada com puré de batata. Cenouras à Algarvia ⁷		
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme ^{3,7}		
	Lanche	logurte com aveia e fruta ^{1,7}		
5ª Feira 25 abr	Sopa	Feriado ☺		
	Prato			
	Sobremesa			
	Lanche			
6ª Feira 26 abr	Sopa	Cenoura e coentros		
	Prato	Jardineira de frango com feijão-verde e chuchu		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte com fruta ⁷	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,7}	

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa sujeita a alterações de última hora.



Nutricionista Margarida Lopes (1338N)

