

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

1ª Semana

2ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de espinafres
bife de Frango grelhado com esparguete

esparguete à bolonhesa (vaca+porco)

esparguete com Bolonhesa de soja

cenoura ralada
banana

Lanche

Berçário e 1 ano	Papa láctea s/ açúcar
2 anos	iogurte natural com cereais e Fruta

3ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

Feijão verde
solha grelhada com arroz tomate

solha grelhada com arroz branco

rissóis de toFú com arroz branco

alface
maçã

Lanche

Berçário e 1 ano	iogurte c/aveia e fruta
2 anos	Fruta, pão c/queijo e leite

4ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de cenoura
perna de Frango grelhada/cozida com massa espiral

carne de porco assada com massa espiral

massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)

tomate
banana

Lanche

Berçário e 1 ano	Papa láctea s/ açúcar
2 anos	pão c/queijo e iogurte liquido

5ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de ervilhas
pescada cozida com batata

pescada à Gomes de Sá

salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo

mista
pêra

Lanche

Berçário e 1 ano	iogurte c/aveia e fruta
2 anos	Fruta, pão c/queijo e leite

6ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

canja de massinhas
bife de peru com arroz de cenoura

bife de peru grelhado com arroz de cenoura

arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo

ervilhas cozidas
laranja

Lanche

Berçário e 1 ano	Papa láctea s/ açúcar
2 anos	iogurte natural com cereais e Fruta

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

2ª Semana

2º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

alho francês bife de Frango grelhado com esparguete
bife de Frango com esparguete
bolonhesa de soja com esparguete
alface banana

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

3º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

puré de Feijão com agrião solha grelhada com arroz branco
arroz de atum
rissóis de espinafre com arroz branco
mista maçã

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e Fruta
2 anos fruta, pão c/queijo e leite

4º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

caldo verde bife de Frango grelhado com batata cozida
tirinhas de porco com cogumelos e puré de batata
salada de legumes com batata e ovo
cenoura ralada gelatina

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos pão c/queijo e iogurte liquido

5º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

grão e cenoura pescada cozida, com batata e ovo
pescada cozida, com batata e ovo
salada camponesa (batata/ervilha/cenoura/milho) e ovo
jardineira de legumes pêra

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e Fruta
2 anos Fruta, pão c/queijo e leite

6º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de legumes perna de peru estufada com arroz branco
perna de peru assada com arroz branco
chili de soja com arroz branco
tomate laranja

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

3ª Semana

2º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço creme de espinafres pescada cozida com macedónia Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo mista banana
--

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

3º feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço Frango assado com massa de espiral Frango cozido com massa espiral Bolonhesa de soja com massa espiral alface maçã

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e fruta
2 anos fruta, pão c/queijo e leite

4º feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço creme de legumes salada camponesa c/ salmão (batata/Feijão verde/cenoura) solha ou salmão grelhada/o com batata salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo - laranja
--

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos pão c/queijo e iogurte liquido

5º feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço nabikas perna de peru estufada com arroz branco chili (vaca+porco) com arroz branco chili de soja com arroz branco cenoura ralada pêra
--

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e fruta
2 anos Fruta, pão c/queijo e leite

6º feiro

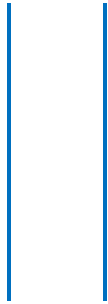
Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço agrião abrótea cozida com batata bacalhau com natas empadão de alho Francês com cenoura ralada tomate laranja

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

pescada cozida com macedónia



EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

4ª Semana

2º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
alho francês bife de peru grelhado com arroz branco
bife de peru com ovo mexido, arroz branco
ovo mexido com arroz branco e batata frita
cenoura ralada banana

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta

3º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
agrião pescada cozida com macedónia
esparquete de atum
massada de macedónia de legumes
mista maçã

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

4º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
canja com massinhas Frango cozido com arroz branco
arroz de aves
chili de soja com arroz branco
alface laranja

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
pão c/queijo e iogurte liquido

5º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
caldo verde perca cozida com batata
perca assada com batata
empadão de alho Francês com cenoura ralada
legumes cozidos pêra

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

6º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
puré de feijão com hortaliça bife de peru grelhado com massa espiral
almôndegas (vaca+porco) com massa espiral
massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)
tomate laranja

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta

| |

| |

| |

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

5ª Semana

2º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
creme de cenoura frango desfiado com arroz branco empadão de carne (vaca+porco) empadão de soja mista banana

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta

3º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
feijão verde pescada cozida com batata douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate rissois de tofu com arroz de tomate alface maçã

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e Fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

4º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
caldo verde bife de peru grelhado com esparquete bife de peru com esparquete Bolonhesa de soja com esparquete tomate gelatina (de pêssego)

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
pão c/queijo e iogurte liquido

5º feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
alface abrótea cozida com batata cozida bacalhau à Brás salada camponesa (batata/feijão verde/cenoura/milho) e ovo mista pêra

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e Fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

6º feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
legumes carne de vitela estufada com arroz carne de vitela estufada com arroz chilli de soja com arroz cenoura laranja

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta