

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana 1

De 27 de novembro a 01 de dezembro 2023

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Espinafres	86	Alho francês	87	Abóbora e massinhas ¹	93	Creme de cenoura	71		
Prato	Filetes de escamudo ⁴ no forno com molho de cenoura e puré de batata ⁷	276	Carne de vaca picada com espiral ¹	308	Pescada ⁴ cozida, batata, cenoura e ervilhas cozidas com ovo ³ ralado	362	Perna de frango assada e arroz de cenoura	364	FERIADO	
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Gelatina	38/60	Fruta da época	38		
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270		

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	KCAL
Meio da manhã	Espinafres	Alho francês	Abóbora e massinhas ¹	Creme de cenoura		
Sopa	Filetes de escamudo ⁴ no forno com molho de cenoura e puré de batata ⁷	Carne de vaca picada com espiral ¹	Pescada ⁴ cozida, batata, cenoura e ervilhas cozidas com ovo ralado ³	Perna de frango assada e arroz de cenoura	FERIADO	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷		

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	KCAL
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
Prato	Creme de curgete com filete de peixe escamudo ⁴	Creme de cenoura com peru	Creme de abóbora com pescada ⁴	Creme de couve-flor e frango	FERIADO	
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida		
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}		

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana 2

De 04 a 08 de dezembro de 2023

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Feijão-verde	79	Grão com espinafres	114	Canja com massinhas ¹	123	Juliana	80		
Prato	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} e esparguete ¹	213	Saladinha camponesa com pescada ⁴ (batata, cenoura, milho e feijão-verde)	265	Perna de peru estufada e esparguete ¹	445	Pastéis de bacalhau ^{3,4,7,12} e arroz de ervilhas	385	FERIADO	
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Fruta cozida com canela	38/46		
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270		

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Feijão-verde	Grão com espinafres	Canja com massinhas ¹	Juliana	
Prato	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} e esparguete ¹	Saladinha camponesa com pescada ⁴ (batata, cenoura, milho e feijão-verde)	Perna de peru estufada e esparguete ¹	Pastéis de bacalhau ^{3,4,7,12} e arroz de ervilhas	FERIADO
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Fruta cozida com canela	
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Sopa	Creme de abóbora com frango	Creme de couve-flor com pescada ⁴	Creme de curgete com peru	Creme de cenoura e abrótea ⁴	FERIADO
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana 3

De 11 a 15 de dezembro de 2023

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Aveludado de brócolos	85	Curgete com cenoura ralada	81	Creme de lentilhas	94	Espinafres	86	Hortaliça	89
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	355	Carne de porco estufada aos cubinhos com cenoura, arroz branco e feijão preto estufado	486	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	328	Frango assado com oregãos e massa espiral ¹	406	Bacalhau fresco ⁴ no forno com tomate e batata corada	223
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Gelatina	38/60	Fruta da época	38	Fruta da época	38
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Aveludado de brócolos	Curgete com cenoura ralada	Creme de lentilhas	Espinafres	Hortaliça
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	Carne de porco estufada aos cubinhos com cenoura, arroz branco e feijão preto estufado	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	Frango assado com oregãos e massa espiral ¹	Bacalhau fresco ⁴ no forno com tomate e batata corada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴	Creme de cenoura com peru	Creme de abóbora com pescada ⁴	Creme de curgete com frango	Creme de couve-flor com bacalhau fresco ⁴
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana 4

De 18 a 22 de dezembro de 2023

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de alho francês	87	Creme de abóbora e ervilhas	87	Brócolos	85	Creme de grão com cenoura ralada	102	Juliana	80
Prato	Rolo de carne misto ^{1,6,12} (vaca e porco) e esparguete ¹	325	Filete de escamudo ⁴ no forno com molho de cenoura e puré de batata ⁷	369	Lasanha de carne ^{1,3,6,7,12}	365	Arroz de pescada ⁴ com ervilhas e cenoura	319	Tirinhas de frango estufadas e massa macarronete ¹	214
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Gelatina	38/60	Fruta da época	38
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de alho francês	Creme de abóbora e ervilhas	Brócolos	Creme de grão com cenoura ralada	Juliana
Prato	Rolo de carne misto ^{1,6,12} (vaca e porco) e esparguete ¹	Filete de escamudo ⁴ no forno com molho de cenoura e puré de batata ⁷	Lasanha de carne ^{1,3,6,7,12}	Arroz de pescada ⁴ com ervilhas e cenoura	Tirinhas de frango estufadas e massa macarronete ¹
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Creme de curgete com frango	Creme de cenoura com filete de escamudo ⁴	Creme de abóbora com peru	Creme de couve-flor e pescada ⁴	Creme de legumes e frango
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana 5

De 25 a 29 de dezembro de 2023

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa			Creme de cenoura	71	Feijão-verde	79	Canja com massinhas ¹	123	Grelas	92
Prato	FERIADO		Arroz de carne de porco com rodelas de salsicha ^{6,7,10}	327	Tesourinhos de peixe ^{1,4} no forno e salada camponesa (batata, cenoura, ervilha e milho)	300	Frango assado e massa espiral ¹	406	Pescada ⁴ cozida, batata, feijão verde e ovo ³ cozido	331
Sobremesa			Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época	38
Lanche			Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa		Creme de cenoura	Feijão-verde	Canja com massinhas ¹	Grelas
Prato	FERIADO	Arroz de carne de porco com rodelas de salsicha ^{6,7,10}	Tesourinhos de peixe ^{1,4} no forno e salada camponesa (batata, cenoura, ervilha e milho)	Frango assado e massa espiral ¹	Pescada ⁴ cozida, batata, feijão verde e ovo ³ cozido
Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	FERIADO	Creme de couve-flor com peru	Creme de abóbora com pescada ⁴	Creme de cenoura com frango	Creme de legumes com pescada ⁴
Sobremesa		Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche		Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida