

## Ementa Genérica 4 aos 6 meses

		Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada	93	7.7	3.3	12.9
	Sobremesa: Peça de fruta	75	0.7	0.6	17.4
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada	93	7.7	3.3	12.9
	Sobremesa: Peça de fruta/sobremesa doce	75/83	0.7/0.4	0.6/0.8	17.4/19.3
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada	93	7.7	3.3	12.9
	Sobremesa: Peça de fruta	75	0.7	0.6	17.4
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada	93	7.7	3.3	12.9
	Sobremesa: Peça de fruta	75	0.7	0.6	17.4
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada	93	7.7	3.3	12.9
	Sobremesa: Peça de fruta	75	0.7	0.6	17.4

### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã e pêra, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – maçã assada, maçã cozida, pêra assada e pêra cozida.

**Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

**Água:** única bebida permitida.

### Alergénios

Esta ementa não contempla alergénios.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa Genérica 6 aos 9 meses

		Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com vitela	186	15.3	8.1	12.9
	Sobremesa: Peça de fruta	75	0.7	0.6	17.4
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peru	124	9.7	3.7	12.9
	Sobremesa: Peça de fruta/sobremesa doce	75/83	0.7/0.4	0.6/0.8	17.4/19.3
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com coelho	123	8	4.4	12.9
	Sobremesa: Peça de fruta	75	0.7	0.6	17.4
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peru	124	9.7	3.7	12.9
	Sobremesa: Peça de fruta	75	0.7	0.6	17.4
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com frango	121	8.6	3.9	12.9
	Sobremesa: Peça de fruta	75	0.7	0.6	17.4

### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã e pêra, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – maçã assada, maçã cozida, pêra assada e pêra cozida.

**Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

**Água:** única bebida permitida.

### Alergénios

Esta ementa não contempla alergénios.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N)\_\_\_\_\_

## Ementa 1 9 aos 12 meses

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com vitela	SA	186	15.3	8.1	12.9
	Prato: Bifanas de porco grelhadas com massa	  	409	33.8	9.9	44.9
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	SA	75/83	07/0.4	0.6/0.8	17.4/19.3
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Peixe vermelho no forno com arroz de tomate		323	16.2	5.4	50.8
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com gema de ovo		175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Rancho	  	581	28.8	23.4	62.1
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Tintureira cozida com batata cozida		254	21.4	3.1	34.2
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes com frango	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Frango no forno com arroz de legumes		326	28.6	8.1	33.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4

### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã e pêra, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – maçã assada, maçã cozida, pêra assada e pêra cozida.

\*\*\***Prato:** É introduzido consoante a idade e nível de desenvolvimento.

**Água:** única bebida permitida.

**ALG:** Alergénios **Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios. (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 2 9 aos 12 meses

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2ª	Sopa: de legumes passada com gema de ovo		175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Feijão-frade com atum e ovo laminado		451	30.3	10.5	57.3
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
3ª	Sopa: de legumes passada com frango	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Pernas de frango estufadas com arroz primavera		505	30.9	23.7	40.9
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
4ª	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Filetes de pescada no forno com salada russa		357	31.1	10.9	32.8
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	SA	75/83	07/0.4	0.6/0.8	17.4/19.3
5ª	Sopa: de legumes passada com peru	SA	124	9.7	3.7	12.9
	Prato: Perú estufado com arroz de cenoura		506	34.3	11.9	63.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
6ª	Sopa: de legumes com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Bacalhau à Gomes de Sá		314	27.1	7.3	34.1
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4

### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã e pêra, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – maçã assada, maçã cozida, pêra assada e pêra cozida.

\*\*\*Prato: É introduzido consoante a idade e nível de desenvolvimento.

Água: única bebida permitida.

ALG: Alergénios Kcal: Valorização Energética total; P: Proteínas; L: Lípidos; HC: Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios. (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 3 9 aos 12 meses

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com vitela	SA	186	15.3	8.1	12.9
	Prato: Almôndegas estufadas com massa	  	538	30.3	23.9	49.3
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Filetes no forno com arroz de ervilhas e cenoura	  	385	28.8	7.9	48.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com pato	SA	125	7.3	4.8	12.9
	Prato: Arroz de pato		470	28.4	17.8	47.6
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	SA	75/83	07/0.4	0.6/0.8	17.4/19.3
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Pescada cozida com ovo e batata		378	35.2	10.6	34.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes com gema de ovo		175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Feijoada	 	511	24.0	20.5	56
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4

### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã e pêra, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – maçã assada, maçã cozida, pêra assada e pêra cozida.

\*\*\***Prato**: É introduzido consoante a idade e nível de desenvolvimento.

**Água**: única bebida permitida.

**ALG**: Alergénios **Kcal**: Valorização Energética total; **P**: Proteínas; **L**: Lípidos; **HC**: Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios. (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 4 9 aos 12 meses

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com gema de ovo		175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Massa à bolonhesa		359	20.9	10.0	45.1
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Bacalhau à Centro Paroquial		353	33.0	5.2	42.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Douradinhos com salada russa		610	26.0	22.8	70.1
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com frango	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Arroz à Valenciana (sem moluscos e crustáceos)		492	44.0	12.5	49.5
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	SA	75/83	07/0.4	0.6/0.8	17.4/19.3
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes com vitela	SA	186	15.3	8.1	12.9
	Prato: Carne de vitela estufada com batata assada		475	25.4	15.4	55.8
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4

### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã e pêra, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – maçã assada, maçã cozida, pêra assada e pêra cozida.

\*\*\*Prato: É introduzido consoante a idade e nível de desenvolvimento.

Água: única bebida permitida.

ALG: Alergénios Kcal: Valorização Energética total; P: Proteínas; L: Lípidos; HC: Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios. (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 5 9 aos 12 meses

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Arroz de peixe com delícias do mar		374	14.5	11.2	49.1
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com frango	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Pá de porco assada com massa		475	42.4	13.9	43.7
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com gema de ovo		175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Feijão-frade com atum e ovo laminado		536	37.7	16.6	57.3
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com frango	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Frango no forno com batata loura		326	28.6	8.1	33.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Salada russa com rissois de peixe		442	20.8	19.8	44.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4

### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã e pêra, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – maçã assada, maçã cozida, pêra assada e pêra cozida.

\*\*\***Prato:** É introduzido consoante a idade e nível de desenvolvimento.

**Água:** única bebida permitida.

**ALG:** Alergénios **Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios. (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 6 9 aos 12 meses

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com gema de ovo		175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Ovos mexidos com cogumelos e delícias do mar e arroz de cenoura		352	13.5	10.9	48.7
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com frango	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Frango no forno com esparguete		355	28.1	5.3	47.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de couve		385	28.8	7.9	48.4
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	SA	75/83	07/0.4	0.6/0.8	17.4/19.3
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com vitela	SA	186	15.3	8.1	12.9
	Prato: Vitela estufada com massa		381	14.1	9.5	58.5
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Abrótea estufada com molho de tomate e batata cozida		232	15.5	3.1	34.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4

### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã e pêra, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – maçã assada, maçã cozida, pêra assada e pêra cozida.

\*\*\***Prato:** É introduzido consoante a idade e nível de desenvolvimento.

**Água:** única bebida permitida.

**ALG:** Alergénios **Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios. (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 7 9 aos 12 meses

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Peixe vermelho cozido com batata		323	16.2	5.4	50.8
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com gema de ovo		175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Carne de porco estufada com arroz de cenoura		408	30.8	8.9	49.3
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Bacalhau À Gomes de Sá	  	314	27.1	7.3	34.1
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	SA	75/83	07/0.4	0.6/0.8	17.4/19.3
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com frango	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Frango estufado com massa	  	394	31.9	9.4	44.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate	 	412	28.5	10.9	48.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4

### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã e pêra, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – maçã assada, maçã cozida, pêra assada e pêra cozida.

\*\*\***Prato**: É introduzido consoante a idade e nível de desenvolvimento.

Água: única bebida permitida.

ALG: Alergénios Kcal: Valorização Energética total; P: Proteínas; L: Lípidos; HC: Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios. (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 8 9 aos 12 meses

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Bacalhau à Centro Paroquial		353	33.0	5.2	42.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com frango	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Frango no forno com arroz de cenoura		359	28.4	5.4	48.0
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com gema de ovo		175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Massa com atum e ovo laminado		461	32.9	17.1	42.7
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	SA	75/83	07/0.4	0.6/0.8	17.4/19.3
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes passada com peixe		122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Tintureira cozida com batata cozida		254	21.4	3.1	34.2
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes com carne de vitela	SA	186	15.3	8.1	12.9
	Prato: Almôndegas estufadas com massa		538	30.3	23.9	49.3
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	75	0.7	0.6	17.4

### Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã e pêra, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\*Sobremesa doce – maçã assada, maçã cozida, pêra assada e pêra cozida.

\*\*\*Prato: É introduzido consoante a idade e nível de desenvolvimento.

Água: única bebida permitida.

ALG: Alergénios Kcal: Valorização Energética total; P: Proteínas; L: Lípidos; HC: Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios. (Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 1

### Creche (1 aos 3 anos), Pré-escolar e CATL

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	186	15.3	8.1	12.9
	Prato: Bifanas de porco grelhadas com massa	  	409	33.8	9.9	44.9
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	  	63/210	09/4.6	0.4/4.1	14.0/41.3
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Peixe vermelho no forno com arroz de tomate		323	16.2	5.4	50.8
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Rancho	  	581	28.8	23.4	62.1
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
5 <sup>a</sup>	Sopa: Canja de galinha	 	121/160	8.6/8.5	3.9/7.5	12.9/14.0
	Prato: Tintureira cozida com batata cozida		254	21.4	3.1	34.2
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Frango no forno com arroz de legumes		326	28.6	8.1	33.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0

#### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, kiwi, laranja, maçã, pêra, tangerina, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, gelatina, leite-creme, pudim, tapioca, carolos, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

\*\*\***Salada /Legumes** – todos os dias os pratos normais serão acompanhados com legumes ou saladas da época.

**ALG:** Alergénios **Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios.

(Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 2

### Creche (1 aos 3 anos), Pré-escolar e CATL

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Feijão-frade com atum e ovo laminado	 	451	30.3	10.5	57.3
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Pernas de frango estufadas com arroz primavera		505	30.9	23.7	40.9
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Filetes de pescada no forno com salada russa	 	357	31.1	10.9	32.8
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	  	63/210	09/4.6	0.4/4.1	14.0/41.3
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	124	9.7	3.7	12.9
	Prato: Perú estufado com arroz de cenoura		506	34.3	11.9	63.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Bacalhau à Gomes de Sá	 	314	27.1	7.3	34.1
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0

#### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, kiwi, laranja, maçã, pêra, tangerina, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, gelatina, leite-creme, pudim, tapioca, carolos, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

\*\*\***Salada /Legumes** – todos os dias os pratos normais serão acompanhados com legumes ou saladas da época.

**ALG:** Alergénios **Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios.

(Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 3

### Creche (1 aos 3 anos), Pré-escolar e CATL

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	186	15.3	8.1	12.9
	Prato: Almôndegas estufadas com massa	  	538	30.3	23.9	49.3
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Filetes no forno com arroz de ervilhas e cenoura	  	385	28.8	7.9	48.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
4 <sup>a</sup>	Sopa: Canja de galinha	 	121/160	8.6/8.5	3.9/7.5	12.9/14.0
	Prato: Arroz de pato		470	28.4	17.8	47.6
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	  	63/210	09/4.6	0.4/4.1	14.0/41.3
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Pescada cozida com ovo e batata		378	35.2	10.6	34.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Feijoada		511	24.0	20.5	56
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0

#### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, kiwi, laranja, maçã, pêra, tangerina, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, gelatina, leite-creme, pudim, tapioca, carolos, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

\*\*\***Salada /Legumes** – todos os dias os pratos normais serão acompanhados com legumes ou saladas da época.

**ALG:** Alergénios **Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios.

(Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 4

### Creche (1 aos 3 anos), Pré-escolar e CATL

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Massa à bolonhesa	  	359	20.9	10.0	45.1
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Bacalhau à Centro Paroquial	  	353	33.0	5.2	42.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Douradinhos com salada russa	  	610	26.0	22.8	70.1
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Arroz à Valenciana (sem moluscos e crustáceos)	  	492	44.0	12.5	49.5
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	  	63/210	09/4.6	0.4/4.1	14.0/41.3
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	186	15.3	8.1	12.9
	Prato: Carne de vitela estufada com batata assada		475	25.4	15.4	55.8
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0

#### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, kiwi, laranja, maçã, pêra, tangerina, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, gelatina, leite-creme, pudim, tapioca, carolos, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

\*\*\***Salada /Legumes** – todos os dias os pratos normais serão acompanhados com legumes ou saladas da época.

**ALG:** Alergénios **Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios.

(Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 5 Creche (1 aos 3 anos), Pré-escolar, CATL

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Arroz de peixe com delícias do mar	  	374	14.5	11.2	49.1
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
3 <sup>a</sup>	Sopa: Canja de galinha	 	121/160	8.6/8.5	3.9/7.5	12.9/14.0
	Prato: Pá de porco assada com massa	  	475	42.4	13.9	43.7
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Feijão-frade com atum e ovo laminado	 	536	37.7	16.6	57.3
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Frango no forno com batata loura		326	28.6	8.1	33.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Salada russa com rissois de peixe	  	442	20.8	19.8	44.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0

### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, kiwi, laranja, maçã, pêra, tangerina, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, gelatina, leite-creme, pudim, tapioca, carolos, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

\*\*\***Salada /Legumes** – todos os dias os pratos normais serão acompanhados com legumes ou saladas da época.

ALG: Alergénios Kcal: Valorização Energética total; P: Proteínas; L: Lípidos; HC: Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios.

(Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 6

### Creche (1 aos 3 anos), Pré-escolar e CATL

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Ovos mexidos com cogumelos e delícias do mar e arroz de cenoura	  	352	13.5	10.9	48.7
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Frango no forno com esparguete	  	355	28.1	5.3	47.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de couve	 	385	28.8	7.9	48.4
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	  	63/210	09/4.6	0,4/4.1	14,0/41.3
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	186	15.3	8.1	12.9
	Prato: Vitela estufada com massa	  	381	14.1	9.5	58.5
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Abrótea estufada com molho de tomate e batata cozida	 	232	15.5	3.1	34.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0

#### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, kiwi, laranja, maçã, pêra, tangerina, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, gelatina, leite-creme, pudim, tapioca, carolos, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

\*\*\***Salada /Legumes** – todos os dias os pratos normais serão acompanhados com legumes ou saladas da época.

**ALG:** Alergénios **Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

#### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios.

(Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 7 Creche (1 aos 3 anos), Pré-escolar e CATL

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Peixe vermelho cozido com batata		323	16.2	5.4	50.8
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Carne de porco estufada com arroz de cenoura		408	30.8	8.9	49.3
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Bacalhau À Gomes de Sá	  	314	27.1	7.3	34.1
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	  	63/210	09/4.6	0.4/4.1	14.0/41.3
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Frango estufado com massa	  	394	31.9	9.4	44.4
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
6 <sup>a</sup>	Sopa: Canja de galinha	 	121/160	8.6/8.5	3.9/7.5	12.9/14.0
	Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate	 	412	28.5	10.9	48.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0

### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, kiwi, laranja, maçã, pêra, tangerina, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, gelatina, leite-creme, pudim, tapioca, carolos, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

\*\*\***Salada /Legumes** – todos os dias os pratos normais serão acompanhados com legumes ou saladas da época.

**ALG:** Alergénios **Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios.

(Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Ementa 8 Creche (1 aos 3 anos), Pré-escolar e CATL

		Alg.	Kcal	P	L	HC
2 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Bacalhau à Centro Paroquial	   	353	33.0	5.2	42.6
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
3 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	121	8.6	3.9	12.9
	Prato: Frango no forno com arroz de cenoura	 	359	28.4	5.4	48.0
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
4 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	175	9.9	9.3	12.9
	Prato: Massa com atum e ovo laminado	  	461	32.9	17.1	42.7
	Sobremesa: Peça de fruta ou sobremesa doce	  	63/210	09/4.6	0.4/4.1	14.0/41.3
5 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	122	4.4	4.0	17.0
	Prato: Tintureira cozida com batata cozida		254	21.4	3.1	34.2
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0
6 <sup>a</sup>	Sopa: de legumes	SA	186	15.3	8.1	12.9
	Prato: Almôndegas estufadas com massa	   	538	30.3	23.9	49.3
	Sobremesa: Peça de fruta	SA	63	0.9	0.4	14.0

### Legenda:

\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre banana, kiwi, laranja, maçã, pêra, tangerina, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, gelatina, leite-creme, pudim, tapioca, carolos, maçã assada, maçã cozida e salada de fruta. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

\*\*\***Salada /Legumes** – todos os dias os pratos normais serão acompanhados com legumes ou saladas da época.

**ALG:** Alergénios **Kcal:** Valorização Energética total; **P:** Proteínas; **L:** Lípidos; **HC:** Hidratos de Carbono

### Alergénios

Esta ementa contempla alergénios.

(Ver listagem anexa)

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

Lanches

Berçário										
	Manhã	Kcal	P	L	HC	Tarde	Kcal	P	L	HC
2ªfeira	Fruta cozida e bolacha 	193	2,9	3,7	37,5	Fruta cozida e bolacha 	193	2,9	3,7	37,5
3ªfeira	Fruta cozida e bolacha 	193	2,9	3,7	37,5	Papa láctea Milupa ou Milfarin 	191	6,8	4,6	29,9
4ªfeira	Fruta cozida e bolacha 	193	2,9	3,7	37,5	Iogurte natural com fruta e bolacha 	260	8,2	5,9	43,8
5ªfeira	Fruta cozida e bolacha 	193	2,9	3,7	37,5	Papa láctea Nutribén 	172	7,2	3,5	27,6
6ªfeira	Fruta cozida e bolacha 	193	2,9	3,7	37,5	Iogurte natural com fruta e bolacha 	260	8,2	5,9	43,8

\*Peça de fruta (berçário) – utilização de fruta da época, variando entre banana, maçã, pêra, tendo o cuidado de a fruta do lanche da manhã e da tarde ser diferente da utilizada na sobremesa no mesmo dia.

Creche (restantes crianças) e Pré-escolar		Kcal	P	L	HC
2ªfeira	Pão de mistura com manteiga 	233	4.1	13.1	24.3
	Leite simples 	94	6.6	3.2	9.8
3ªfeira	Pão de mistura com chocolate 	202	5.0	5.6	32.4
	Leite com cevada 	132	7.1	3.5	17.9
4ªfeira	Pão de mistura com compota 	155	4.1	0.6	33.3
	Iogurte sólido/líquido 	182/138	9.4/6.2	4.2/2.8	26.2/22.4
5ªfeira	Pão de mistura com queijo 	205	14.3	5.2	24.3
	Leite com chocolate 	143	7.3	3.5	18.4
6ªfeira	Pão de mistura com fiambre 	242	11.3	10.8	24.4
	Leite simples 	94	6.6	3.2	9.8

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_

## Alergénios

Esta ementa contempla alergénios.



**Glúten**



**Ovos**



**Sulfitos**



**Soja**



**Peixe**



**Crustáceos marinhos e moluscos**



**Frutos secos e de casca rija**



**Leite e derivados**

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos dos aqui listados, nem situações de contaminação cruzada.

Revisão: \_\_/\_\_/\_\_

O Nutricionista: Sérgio Monteiro (CP-2324N) \_\_\_\_\_