

## Ementa Berçário e Creche












### Ementa de sopas de legumes

Dia da semana	Refeição almoço		Alergênicos
Segunda-feira	Sopa	Legumes - batata, cenoura, abóbora	--
	Sobremesa	Fruta crua passada	--
Terça-feira	Sopa	Legumes - batata, cenoura, abóbora	--
	Sobremesa	Peça de fruta	--
Quarta-feira	Sopa	Legumes - batata, cenoura, abóbora	--
	Sobremesa	Peça de fruta	--
Quinta-feira	Sopa	Legumes - batata, cenoura, abóbora	--
	Sobremesa	Peça de fruta ou sobremesa	--
Sexta-feira	Sopa	Legumes - batata, cenoura, abóbora	--
	Sobremesa	Peça de fruta	--

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N\_\_\_\_\_

## I. Ementa I

### I. Berçário e Creche

Dia da semana	Refeição almoço		Alergênicos
Segunda-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com peru	
	Prato	Bifes de peru grelhado com massa e salada ou legumes	  
	Sobremesa	Peça de fruta	
Terça-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa peixe	Sopa de legumes passada com pescada	
	Prato	Peixe vermelho no forno com arroz de tomate e legumes	 
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quarta-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com frango	
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Rancho de frango (frango com grão-de-bico, macarrão, cenoura e couve) <u>Creche 2 anos:</u> Rancho (pá de porco com grão-de-bico, macarrão, cenoura e couve lombardo)	  
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quinta-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa ovo	Sopa de legumes passada com ovo	
	Prato	Pescada cozida com ovo, batata e legumes cozidos	 
	Sobremesa	Peça de fruta	
Sexta-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com frango	
	Prato	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura, ervilhas e milho	
	Sobremesa	Peça de fruta	

Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

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

#### Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)






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

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## II. Ementa II

### 2. Berçário e Creche

Dia da semana	Refeição almoço		Alergênicos
Segunda-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa carne	Sopa de legumes passada peru	
	Prato	Vitela estufada com massa e legumes cozidos	  
	Sobremesa	Peça de fruta	
Terça-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa peixe	Sopa de legumes passada com pescada	
	Prato	Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, ervilha e cenoura cozidas)	  
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quarta-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com frango	
	Prato	Arroz tipo à valenciana (carne de vitela, frango e porco com ervilhas e cenoura)	
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quinta-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa ovo	Sopa de legumes passada com ovo	
	Prato	Abrótea estufada com molho de tomate, batata e couve	
	Sobremesa	Peça de fruta	
Sexta-feira	Sopa	Legumes	
		Sopa de legumes passada com frango	
	Prato	Bife de frango com arroz de feijão e legumes	
	Sobremesa	Peça de fruta	

Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

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

#### Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)

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

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## III. Ementa III

### 3. Berçário e Creche

Dia da semana	Refeição almoço	Alergênicos
Segunda-feira	Sopa	Legumes
	Sopa peixe	Sopa de legumes passada com pescada
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Massada de pescada e legumes <u>Creche 2 anos:</u> Massa com atum e ovo e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Sopa carne	Sopa de legumes passada peru
	Prato	Arroz de pato simples e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa ovo	Sopa de legumes passada com ovo
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Filetes de pescada no forno com batata e legumes <u>Creche 2 anos:</u> Bacalhau no forno com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com frango
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Feijoada de frango (frango com feijão catarino, cenoura e couve) <u>Creche 2 anos:</u> Feijoada (pá de porco com feijão catarino, cenoura e couve)
	Sobremesa	Peça de fruta
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa peixe	Sopa de legumes passada com pescada
	Prato	Dourada assada com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta

Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

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

#### Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)

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

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## IV. Ementa IV

### 4. Berçário e Creche

Dia da semana	Refeição almoço	Alergênicos
Segunda-feira	Sopa	Legumes
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com peru
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Bife de peru com arroz e feijão e legumes cozidos <u>Creche 2 anos:</u> Costeletas com arroz de feijão e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Sopa peixe	Sopa de legumes passada com pescada
	Prato	Filetes de pescada no forno com salada russa (batata, ervilha e cenoura cozidas)
	Sobremesa	Peça de fruta
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com frango
	Prato	Frango assado com massa e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa ovo	Sopa de legumes passada com ovo
	Prato	Salmão assado com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com frango
	Prato	Massa de vitela (vitela estufada com massa, ervilhas e cenoura)
	Sobremesa	Peça de fruta

Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

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

#### Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)

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

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## V. Ementa V

### 5. Berçário e Creche

Dia da semana	Refeição almoço	Alergênicos
Segunda-feira	Sopa	Legumes
	Sopa peixe	Sopa de legumes passada com pescada
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Arroz de filetes de pescada e legumes <u>Creche 2 anos:</u> Arroz de atum e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com peru
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Frango assado com massa e legumes <u>Creche 2 anos:</u> Pá de porco assada com massa e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa ovo	Sopa de legumes passada com ovo
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Pescada com batata cozida, ovo cozido e legumes <u>Creche 2 anos:</u> Bacalhau à Gomes de Sá e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com frango
	Prato	Frango estufado com massa e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa peixe	Sopa de legumes passada com pescada
	Prato	Peixe vermelho no forno com arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Peça de fruta

Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

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

#### Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)

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

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## VI. Ementa VI

### 6. Berçário e Creche

Dia da semana	Refeição almoço	Alergénios
Segunda-feira	Sopa	Legumes
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com peru
	Prato	Vitela estufada com massa e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Sopa ovo	Sopa de legumes passada com ovo
	Prato	Arroz de tentáculos / Arroz de pescada e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com frango
	Prato	Frango no forno com batata assada e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Quinta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa peixe	Sopa de legumes passada com pescada
	Prato	Filetes de cavala no forno com arroz de tomate e legumes
	Sobremesa	Peça de fruta
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com frango
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Massa de frango e feijão (frango com feijão catarino, cenoura e couve) <u>Creche 2 anos:</u> Massa à lavrador (pá de porco, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura e couve)
	Sobremesa	Peça de fruta

Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

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

#### 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.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## VII. Ementa VII

### 7. Berçário e Creche

Dia da semana	Refeição almoço		Alergênicos
Segunda-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com frango	
	Prato	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura, ervilhas e milho	
	Sobremesa	Peça de fruta	
Terça-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa peixe	Sopa de legumes passada com pescada	
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Filetes de pescada com batata cozida, grão-de-bico, ovo cozido e legumes <u>Creche 2 anos:</u> Bacalhau cozido com batata, grão-de-bico, ovo e legumes cozidos	   
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quarta-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com peru	
	Prato	Bifes de peru com massa e legumes	  
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quinta-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa ovo	Sopa de legumes passada com ovo	
	Prato	Pescada cozida com ovo, batata e legumes cozidos	 
	Sobremesa	Peça de fruta ou sobremesa	
Sexta-feira	Sopa	Legumes	
	Sopa carne	Sopa de legumes passada com peru	
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Bife de peru com arroz de cenoura e legumes cozidos <u>Creche 2 anos:</u> Costeletas com arroz de cenoura e salada	
	Sobremesa	Peça de fruta	

Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

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

#### Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)

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












A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N \_\_\_\_\_



## VII.Ementa VIII

### 8. Berçário e Creche

Dia da semana	Refeição almoço		Alergênicos
Segunda-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	<u>Berçário e creche 1 ano:</u> Pescada com feijão-frade, ovo cozido, arroz branco e legumes <u>Creche 2 anos:</u> Atum com feijão frade, ovo cozido e arroz branco e legumes	 
	Sobremesa	Peça de fruta	
Terça-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Cubos de frango estufados com cogumelos e massa e legumes	  
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quarta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate e legumes	   
	Sobremesa	Peça de fruta	
Quinta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Jardineira de Vitela (vitela, batata, cenoura e ervilhas)	
	Sobremesa	Peça de fruta	
Sexta-feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Salmão assado com arroz de cenoura e legumes	
	Sobremesa	Peça de fruta	

Legenda:

\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre maçã, pera, banana, laranja, clementina, etc. A fruta das merendas deve ser diferente da fruta utilizada como sobremesa no mesmo dia.

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

#### Alergênicos

Esta ementa contempla alergênicos (Ver listagem anexa)






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

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.






A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N

## Lanches

### Berçário e creche 1-2 anos

Dia da semana	Manhã	Tarde	Alergênicos
Segunda-feira	Fruta esmagada/ralada ou fruta cozida	Papa de fruta com farinha de aveia e manteiga de frutos gordos (amendoim)	
Terça-feira		Iogurte natural com farinha de amêndoa ou de coco e fruta	
Quarta-feira		Papa láctea sem açúcar <4 meses (sem glúten) Papa láctea <6 meses (cereais e fruta)	
Quinta-feira		Iogurte natural com farinha de amêndoa ou de coco e fruta	
Sexta-feira		Papa láctea sem açúcar <4 meses (sem glúten) Papa láctea <6 meses (cereais e fruta)	

### Creche 2-3 anos

Dia da semana	Manhã	Tarde	Alergênicos
Segunda-feira	Fruta	Pão simples ou com queijo e leite simples	
Terça-feira		Pão simples ou com manteiga s/sal e iogurte	
Quarta-feira		Pão simples ou com queijo e leite simples	
Quinta-feira		Pão simples ou com manteiga de amendoim e iogurte	
Sexta-feira		Pão simples ou com queijo e leite simples	

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N \_\_\_\_\_

## Lista de Alergênicos

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de agentes alergênicos, nem situações de contaminação cruzada. A ementa pode contemplar os seguintes alergênicos:

	1-Glúten		8-Frutos de casca rijá
	2-Crustáceos		9-Aipo
	3-Ovos		10-Mostarda
	4-Peixe		11-Sementes de sésamo
	5-Amendoim		12-Dióxido de enxofre e sulfitos
	6-Soja		13- Tremoço
	7-Leite		14-Moluscos

A Nutricionista: Inês Almeida Silva, N°4964N \_\_\_\_\_