

# Berçário



Semana de: 11-03-2019 a 15-03-2019

|        |           | 2ª Feira                      | 3ª Feira  | 4ª Feira  | 5ª Feira                              | 6ª Feira  |
|--------|-----------|-------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|
| Almoço | Sopa      | Sopa de Abóbora com Frango    | Sopa de Couve com Borrego                               | Sopa de Alho Francês com Coelho                   | Sopa de Curgete com Peru              | Creme de Cenoura com Frango                     |
|        | Prato     | Arroz de Peixe <sup>(1)</sup> | Bifes de Frango Estufados com Esparguete <sup>(2)</sup> | Pescada Estufada <sup>(1)</sup> com Batata Cozida | Arroz à Valenciana e Brócolos Cozidos | Caldeirada de Peixe <sup>(1)</sup>              |
|        | Sobremesa | Banana                        | Maçã  | Pera Cozida                                       | Maçã Cozida                           | Pera  |
| Lanche |           | Cerelac <sup>(3)</sup>        | logurte <sup>(5)</sup> com Bolacha Maria <sup>(6)</sup> | Papa de Fruta <sup>(6)</sup>                      | logurte <sup>(5)</sup> com Banana     | Blédina <sup>(4)</sup> ou Nestum <sup>(3)</sup> |

Ana Correia

A Nutricionista  
C.P. 2488N

A Cozinheira

A Directora Técnica

- Notas:** 1- A ementa poderá sofrer alterações de última hora, por motivos alheios à nossa vontade. No entanto, faremos sempre que possível, a substituição por alimentos semelhantes.  
2- Sempre que necessário será elaborado um prato de dieta.  
3- As sopas variam na sua constituição entre os seguintes elementos: batata, cebola, Arroz, abóbora, cenoura, couve, alho francês e curgete.



4

| Alergénios  |   |
|---|---|
| 1-Contém peixe .  | 4-Contém leite e soja.  |
| 2- Contém cereais com glúten. Pode conter vestígios de ovo. | 5- Contém leite.  |
| 3-Contém cereais com glúten e leite.                        | 6-Contém cereais com glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésamo |

# Creche



Semana de: 11-03-2019 a 15-03-2019

|        |           | 2ª Feira  | 3ª Feira   | 4ª Feira   | 5ª Feira  | 6ª Feira   |
|--------|-----------|---|--|--|---|--|
| Almoço | Sopa      | Sopa de Couve Flor  | Sopa de Espinafres   | Canja <sup>(1)</sup>   | Sopa de Curgete   | Creme de Feijão  |
|        | Prato     | Arroz de Peixe <sup>(2)</sup><br>e Salada de Alface<br>e Tomate <sup>(3)</sup>                      | Bifes de Frango<br>Fritos <sup>(4)</sup> com<br>Esparguete <sup>(1)</sup> e<br>Salada de Alface e<br>Milho <sup>(3)</sup>                | Pescada Estufada <sup>(2)</sup><br>com Batata Cozida e<br>Salada de Alface e<br>Cenoura <sup>(3)</sup> | Arroz à Valenciana<br>e Brócolos Cozidos  | Caldeirada de<br>Peixe <sup>(2)</sup> e Feijão<br>Verde Cozido                                       |
|        | Sobremesa | maçã  | pêra   | laranja  | banana  | maçã   |
| Lanche |           | Cerelac <sup>(9)</sup> ou<br>Leite <sup>(5)</sup> e<br>Pão <sup>(6)</sup> com Queijo <sup>(7)</sup> | Leite <sup>(5)</sup> com<br>Bolacha Maria <sup>(11)</sup> ou<br>Leite <sup>(5)</sup> e Pão <sup>(6)</sup> com<br>Manteiga <sup>(5)</sup> | Papa de Fruta <sup>(11)</sup><br>ou Leite <sup>(5)</sup> e Pão <sup>(6)</sup> com<br>Marmelada         | logurte <sup>(5)</sup> e Banana<br>ou Leite <sup>(5)</sup> e<br>Pão <sup>(6)</sup> com<br>Fiambre <sup>(10)</sup> | Nestum <sup>(8)</sup> ou<br>logurte <sup>(5)</sup> e<br>Pão <sup>(6)</sup> com Queijo <sup>(7)</sup> |

Ana Correia

A Nutricionista  
C.P. 2488N

A Cozinheira

A Directora Técnica

Notas: 1- A ementa poderá sofrer alterações de última hora, por motivos alheios à nossa vontade. No entanto, faremos sempre que possível, a substituição por alimentos semelhantes.

2- Sempre que necessário será elaborado um prato de dieta.

### Alergénios

|   |   |
|---|---|
| 1- Contém cereais com glúten. Pode conter vestígios de ovo. | 7- Contém leite. Pode conter vestígios de ovo.                            |
| 2- Contém peixe.  | 8- Contém cereais com glúten e leite                                      |
| 3- Contém sulfitos.   | 9- Contém cereais com glúten e leite.                                     |
| 4- Pode conter sulfitos.                                    | 10- Contém soja. Pode conter vestígios de sulfitos.                       |
| 5- Contém leite.  | 11- Contém cereais com glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de |
| 6- Contém cereais com glúten.                               | frutos de casca rija, ovos, soja e sementes de sésamo                     |



# Pré- Escolar



Semana de: 11-03-2019 a 15-03-2019

|        |           | 2ª Feira  | 3ª Feira  | 4ª Feira   | 5ª Feira   | 6ª Feira   |
|--------|-----------|---|---|--|--|--|
| Almoço | Sopa      | Sopa de Couve Flor  | Sopa de Espinafres  | Canja <sup>(1)</sup>   | Sopa de Curgete  | Creme de Feijão  |
|        | Prato     | Arroz de Atum <sup>(2)</sup><br>e Salada de Alface<br>e Tomate <sup>(3)</sup> | Bifes de Frango<br>Fritos <sup>(4)</sup> com<br>Esparguete <sup>(1)</sup> e<br>Salada de Alface e<br>Milho <sup>(3)</sup> | Pescada Estufada <sup>(2)</sup><br>com Batata Cozida e<br>Salada de Alface e<br>Cenoura <sup>(3)</sup> | Arroz à Valenciana<br>e Brócolos Cozidos                                   | Caldeirada de<br>Lulas <sup>(5)</sup> e Feijão<br>Verde Cozido           |
|        | Sobremesa | maçã  | pêra  | laranja  | banana   | maçã   |
| Lanche |           | Leite <sup>(6)</sup> e<br>Pão <sup>(7)</sup> com<br>Queijo <sup>(8)</sup>     | Leite <sup>(6)</sup> e<br>Pão <sup>(7)</sup> com<br>Manteiga <sup>(6)</sup>   | Leite <sup>(6)</sup> e<br>Pão <sup>(7)</sup> com<br>Marmelada  | Leite <sup>(6)</sup> e<br>Pão <sup>(7)</sup> com<br>Fiambre <sup>(9)</sup> | logurte <sup>(6)</sup> e<br>Pão <sup>(7)</sup> com Queijo <sup>(8)</sup> |

Ana Correia

A Nutricionista  
C.P 2488N

A Cozinheira

A Directora Técnica

**Notas:** 1- A ementa poderá sofrer alterações de última hora, por motivos alheios à nossa vontade. No entanto, faremos sempre que possível, a substituição por alimentos semelhantes.

2- Sempre que necessário será elaborado um prato de dieta.

### Alergénios

- |   |  |
|---|--|
| 1- Contém cereais com glúten. Pode conter vestígios de ovo. | 6- Contém leite.                                   |
| 2- Contém peixe .   | 7- Contém cereais com glúten.                      |
| 3- Contém sulfitos.   | 8- Contém leite. Pode conter vestígios de ovo.     |
| 4- Pode conter sulfitos.                                    | 9- Contém soja. Pode conter vestígios de sulfitos. |
| 5- Contém moluscos.   |  |



*Bom Apetite!!*