

BERÇÁRIO



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Reforço
Segunda 8 novembro	Maçã cozida + bolacha Maria 1,6,7,8,11,12	Sopa Creme de couve lombarda com abrótea 4/frango* Prato Abrótea cozida com batata e couve lombarda 4 Sobremesa Pera cozida	Papa láctea aveia, maçã e cenoura 1,6,7
Terça 9 novembro	Laranja + banana com bolacha Maria 1,6,7,8,11,12	Sopa Creme de brócolos com peru Prato Peru cozido com arroz e brócolos Sobremesa Maçã cozida	logurte natural e maçã cozida 7
Quarta 10 novembro	Pera cozida com bolacha Maria triturada 1,6,7,8,11,12	Sopa Creme de couve coração com pescada 4/coelho* Prato Pescada cozida com batata e couve coração 4 Sobremesa Banana + laranja	Papa láctea pera 1,6,7
Quinta 11 novembro	Laranja + banana com bolacha Maria 1,6,7,8,11,12	Sopa Creme de couve-flor com coelho Prato Coelho cozido com cotovelos e couve-flor 1,3 Sobremesa Pera cozida	logurte natural e maçã cozida 7
Sexta 12 novembro	Pera cozida com bolacha Maria triturada 1,6,7,8,11,12	Sopa Creme de feijão-verde com maruca 4/peru Prato Maruca cozida com arroz e feijão verde 4 Sobremesa Maçã cozida	Papa láctea multifrutos 1,6,7

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior

*Para as crianças que ainda não comem peixe.



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação:

1.Cereais que contém glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfites; **13.** Tremçoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: _____

Mariana Pinheiro | Nutricionista -3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

CRECHE – SALA 1-2 ANOS



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
Segunda 8 novembro	Bolacha Maria e banana 1,3,5,6,7,8,11,12	Sopa Couve roxa Prato Abrótea assada, batata cozida e couve lombarda cozida ⁴ Sobremesa Pera	Papa láctea simples ^{1,6,7}	Bolacha de arroz e maçã
Terça 9 novembro	Bolacha Maria e maçã 1,3,5,6,7,8,11,12	Sopa Grão e espinafres ^{5,8,13} Prato Arroz de peru no forno e salada de alface, tomate e pimento ¹² Sobremesa Laranja	logurte e maçã cozida ⁷	Bolacha Maria e banana 1,3,5,6,7,8,11,12
Quarta 10 novembro	Bolacha Maria e banana 1,3,5,6,7,8,11,12	Sopa Feijão-branco e couve coração ^{5,8,13} Prato Pescada à Gomes de Sá e couve lombarda e cenoura salteadas ^{3,4,12} Sobremesa Maçã assada	Leite com Nestum ^{1,7}	Bolacha de arroz e pera
Quinta 11 novembro	Bolacha Maria e maçã 1,3,5,6,7,8,11,12	Sopa Grelas Prato Costeletas de porco estufadas, cotovelos e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,12} Sobremesa Papas de abóbora ¹	Papa de aveia ^{1,7}	Bolacha Maria e banana 1,3,5,6,7,8,11,12
Sexta 12 novembro	Bolacha Maria e banana 1,3,5,6,7,8,11,12	Sopa Alho-francês e couve-flor Prato Bacalhau cozido, arroz de tomate e salada de alface, beterraba e pimento ^{1,3,4,12} Sobremesa Dióspiro de maçã	Papa láctea simples ^{1,6,7}	Bolacha de arroz e maçã

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação:

1.Cereais que contém glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfites; **13.** Tremeço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: _____

Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

PRÉ-ESCOLAR



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
Segunda 8 novembro	Tostas com manteiga de barrar ^{1,6,7}	Sopa Couve roxa Prato Abrótea assada, batata cozida e legumes salteados (cenoura, cogumelos, curgete, couve lombarda e pimento) ^{4,12} Sobremesa Pera	Leite e pão de beterraba com queijo de barrar ^{1,6,7}	Bolacha de arroz e maçã
Terça 9 novembro	Bolacha Maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	Sopa Grão e espinafres ^{5,8,13} Prato Arroz de peru no forno e salada de alface, tomate e pimento ¹² Sobremesa Laranja	Leite com corn flakes ⁷	Tostas e banana ^{1,6}
Quarta 10 novembro	Bolacha de arroz e banana	Sopa Feijão-branco e couve coração ^{5,8,13} Prato Pescada à Gomes de Sá e couve lombarda e cenoura salteadas ^{3,4,12} Sobremesa Maçã assada	Néctar de fruta e pão de integral com queijo flamengo ^{1,6,7,12}	Bolacha de milho e pera
Quinta 11 novembro	Bolacha de arroz e maçã	Sopa Grelos Prato Costeletas de porco estufadas, esparguete e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,12} Sobremesa Papas de abóbora ¹	Papa de aveia ^{1,7} Castanhas assadas e sumo	Bolacha Maria e banana ^{1,6,7}
Sexta 12 novembro	Bolacha de milho e banana	Sopa Alho-francês e couve-flor Prato Pataniscas de bacalhau fritas, arroz de tomate e salada de alface, beterraba e pimento ^{1,3,4,12} Sobremesa Dióspiro de maçã	Yoco líquido e pão de centeio com fiambre de peru ^{1,6,7,12}	Bolacha Maria e maçã ^{1,6,7,8,11,12}

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alérgenos presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alérgenos, de acordo com a seguinte classificação:

1.Cereais que contém glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfitos; **13.** Tremçoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ALMOÇO



Dia da Semana	Pequeno almoço	Almoço	
Segunda 8 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa	Couve roxa
		Prato	Abrótea assada, batata cozida e legumes salteados (cenoura, cogumelos, curgete, couve lombarda e pimento) ^{4,12}
		Sobremesa	Pera
Terça 9 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa	Grão e espinafres ^{5,8,13}
		Prato	Arroz de peru no forno e salada de alface, tomate e pimento ¹²
		Sobremesa	Laranja
Quarta 10 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa	Feijão-branco e couve coração ^{5,8,13}
		Prato	Pescada à Gomes de Sá e couve lombarda e cenoura salteadas ^{3,4,12}
		Sobremesa	Maçã assada
Quinta 11 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa	Grelos
		Prato	Costeletas de porco estufadas, esparguete e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,12}
		Sobremesa	Papas de abóbora ¹ /Castanhas assadas
Sexta 12 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa	Alho-francês e couve-flor
		Prato	Pataniscas de bacalhau fritas, arroz de tomate e salada de alface, beterraba e pimento ^{1,3,4,12}
		Sobremesa	Dióspiro de maçã
Sábado 13 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa	Lentilhas e couve lombarda
		Prato	Caldeirada de peixe com tomate e pimento ^{2,4,14}
		Sobremesa	Banana
Domingo 14 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa	Feijão-verde
		Prato	Carne de vaca assada com arroz de cenoura e grelos salteados ¹²
		Sobremesa	Pudim ⁷

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alérgenos presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alérgenos, de acordo com a seguinte classificação:

1.Cereais que contém glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfites; **13.** Tremçoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - JANTAR



Dia da Semana	Lanche	Jantar	
Segunda 8 novembro	Café com leite + 1 pão de milho e girassol com queijo de barrar <small>1,6,7,12</small>	Sopa	Couve roxa
		Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura, couve lombarda, ervilhas, feijão-verde, milho e pimento
		Sobremesa	Dióspiro de maçã
Terça 9 novembro	Café com leite + 1 pão de trigo com manteiga <small>1,6,7</small>	Sopa	Grão e espinafres ^{5,8,13}
		Prato	Bacalhau cozido com ovo, batata e couve lombarda ^{3,4}
		Sobremesa	Banana
Quarta 10 novembro	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão integral com queijo flamengo <small>1,6,7</small>	Sopa	Feijão-branco e couve coração ^{5,8,13}
		Prato	Bife de peru grelhado, arroz de cenoura e couve roxa e cenoura salteadas ¹²
		Sobremesa	Pera
Quinta 11 novembro	Café com leite + 1 pão de trigo com doce <small>1,6,7,12</small>	Sopa	Grelos
		Prato	Maruca cozida com ovo, batata e couve lombarda ^{3,4}
		Sobremesa	Banana
Sexta 12 novembro	Café com leite + 1 pão de centeio com fiambre de peru <small>1,6,7,12</small>	Sopa	Alho-francês e couve-flor
		Prato	Peito de frango estufado com cenoura, ervilhas, feijão-verde, pimento e macarronete ^{1,3}
		Sobremesa	Clementina
Sábado 13 novembro	Café com leite + 1 pão de trigo com queijo de barrar <small>1,6,7</small>	Sopa	Lentilhas e couve lombarda
		Prato	Coelho estufado com cenoura, couve bruxelas, cogumelos, pimento e espirais ^{1,3}
		Sobremesa	Pera
Domingo 14 novembro	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão de trigo com marmelada <small>1,6,7,12</small>	Sopa	Feijão-verde
		Prato	Lombinhos de pescada no forno, batata assada e brócolos cozidos ⁴
		Sobremesa	Maçã assada

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior



De acordo com o regulamento (EU) Nº1169/2011, prestamos informação relativa aos alérgenos presentes na ementa.

Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alérgenos, de acordo com a seguinte classificação:

1.Cereais que contém glúten; **2.** Crustáceos; **3.** Ovos; **4.** Peixe; **5.** Amendoim; **6.** Soja; **7.** Leite; **8.** Frutos de casca rija; **9.** Aipo; **10.** Mostarda; **11.** Sementes de sésamo; **12.** Dióxido de enxofre ou sulfitos; **13.** Tremoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: _____



Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt