

BERÇÁRIO



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço		Lanche	Reforço
Segunda 11 março	Banana + bolacha Maria 1,6,7,12	Sopa	Creme de couve lombarda com maruca ⁴ /peru*	logurte natural e maçã cozida 7	Maçã cozida + bolacha Maria 1,6,7,12
		Prato	Maruca cozida com batata e couve lombarda ⁴		
		Sobremesa	Pera cozida		
Terça 12 março	Pera cozida + bolacha Maria 1,6,7,12	Sopa	Creme de couve coração com peru	Papa láctea de pera ^{1,7}	Banana + bolacha Maria 1,6,7,12
		Prato	Peru cozido com arroz e couve coração		
		Sobremesa	Maçã cozida		
Quarta 13 março	Maçã cozida + bolacha Maria 1,6,7,12	Sopa	Creme de brócolos com pescada ⁴ /frango*	logurte natural e maçã cozida 7	Pera cozida + bolacha Maria 1,6,7,12
		Prato	Pescada cozida com batata e brócolos ⁴		
		Sobremesa	Banana + laranja (trituradas)		
Quinta 14 março	Banana + bolacha Maria 1,6,7,12	Sopa	Creme de feijão-verde com frango	Papa láctea de pera multifrutos 1,7	Maçã + bolacha Maria 1,6,7,12
		Prato	Frango cozido com cotovelinhos e feijão-verde ^{1,3}		
		Sobremesa	Pera cozida		
Sexta 15 março	Pera cozida + bolacha Maria 1,6,7,12	Sopa	Creme de couve-flor com abrótea ⁴ /frango*	Papa de aveia e maçã cozida 1	Pera cozida + bolacha Maria 1,6,7,12
		Prato	Abrótea cozida com batata e couve-flor ⁴		
		Sobremesa	Banana + laranja (trituradas)		

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

* Para as crianças que ainda não comem peixe

** Para as crianças que já comem prato



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

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

CRECHE



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço		Lanche (Tarde)	Reforço
Segunda 11 março	Bolacha Maria e maçã ^{1,6,7,12}	Sopa	Feijão-branco e espinafres	Leite com corn flakes ^{1,7}	Tostas e pera ^{1,6}
		Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada refogada com cebola e alho, batata cozida, ovo cozido, salsa e azeitonas) e couve lombarda e cenoura salteadas ^{3,4,12}		
		Sobremesa	Banana		
Terça 12 março	Bolacha de arroz e pera	Sopa	Couve-flor	Néctar de fruta e tostas com queijo de barrar ^{1,6,7}	Bolacha de milho e maçã
		Prato	Tiras de frango salteadas com pimento e cominhos, arroz de ervilhas e salada de alface, couve roxa e cenoura ralada ¹²		
		Sobremesa	Clementina		
Quarta 13 março	Tostas e maçã ^{1,6}	Sopa	Nabo e couve coração	Iogurte de aromas e pão d'avó com fiambre de peru ^{1,3,6,7,8,11,12}	Bolacha Maria e banana ^{1,6,7,12}
		Prato	Lombinhos de pescada no forno com batata assada e legumes salteados (cenoura, couve bruxelas, cogumelos, curgete, milho e pimento) ^{4,12}		
		Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}		
Quinta 14 março	Bolacha de milho e pera	Sopa	Feijão-frade e couve lombarda	Papa de aveia (leite) ^{1,7}	Bolacha de arroz e maçã
		Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de porco, vaca e chouriço estufada com esparguete) e salada de alface, beterraba e pimento ^{1,3,6,7,9,10,12}		
		Sobremesa	Laranja		
Sexta 15 março	Tostas e maçã ^{1,6}	Sopa	Grão e agrião	Yoco e pão de centeio com queijo flamengo ^{1,3,6,7,8,11,12}	Bolacha Maria e banana ^{1,6,7,12}
		Prato	Empadão de atum e espinafres (atum estufado com cenoura ralada, cogumelos, espinafres e pimento e arroz branco) gratinado com queijo mozzarella ^{4,12}		
		Sobremesa	Pera assada		

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 sulfitos; **13.** Tremço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: 

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@nutricionistas.pt

PRÉ-ESCOLAR – SEM CARNE



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
Segunda 11 março	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12	Sopa Feijão-branco e espinafres Prato Pescada à Gomes de Sá (pescada refogada com cebola e alho, batata cozida, ovo cozido, salsa e azeitonas) e couve lombarda e cenoura salteadas 3,4,12 Sobremesa Banana	Leite com corn flakes ^{1,7}	Tostas e pera ^{1,6}
Terça 12 março	Bolacha Maria e banana 1,6,7,12	Sopa - Prato Pão com atum e ovo, alface e tomate e batata frita ^{1,3} Sobremesa Puré de fruta	Néctar de fruta e tostas com queijo de barrar ^{1,6,7}	Bolacha de milho e maçã
Quarta 13 março	Tostas e maçã ^{1,6}	Sopa Nabo e couve coração Prato Lombinhos de pescada no forno com batata assada e legumes salteados (cenoura, couve bruxelas, cogumelos, curgete, milho e pimento) ^{4,12} Sobremesa Aletria ^{1,3,7}	logurte de aromas e pão d'avó com manteiga ^{1,3,6,7,8,11,12}	Bolacha Maria e banana 1,6,7,12
Quinta 14 março	Bolacha de milho e pera	Sopa Feijão-frade e couve lombarda Prato Soja à bolonhesa (estufada com esparguete) e salada de alface, beterraba e pimento ^{1,3,6,12} Sobremesa Laranja	Papa de aveia (leite) ^{1,7}	Bolacha de arroz e maçã
Sexta 15 março	Tostas e maçã ^{1,6}	Sopa Grão e agrião Prato Empadão de atum e espinafres (atum estufado com cenoura ralada, cogumelos, espinafres e pimento e arroz branco) gratinado com queijo mozzarella 4,12 Sobremesa Pera assada	Yoco e pão de centeio com queijo flamengo 1,3,6,7,8,11,12	Bolacha Maria e banana 1,6,7,12

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 contêm 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

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

PRÉ-ESCOLAR



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
Segunda 11 março	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,12	Sopa Feijão-branco e espinafres Prato Pescada à Gomes de Sá (pescada refogada com cebola e alho, batata cozida, ovo cozido, salsa e azeitonas) e couve lombarda e cenoura salteadas 3,4,12 Sobremesa Banana	Leite com corn flakes ^{1,7}	Tostas e pera ^{1,6}
Terça 12 março	Bolacha Maria e banana 1,6,7,12	Sopa - Prato Pão com panados de frango, alface e tomate e batata frita ^{1,3,12} Sobremesa Puré de fruta	Néctar de fruta e tostas com queijo de barrar ^{1,6,7}	Bolacha de milho e maçã
Quarta 13 março	Tostas e maçã ^{1,6}	Sopa Nabo e couve coração Prato Lombinhos de pescada no forno com batata assada e legumes salteados (cenoura, couve bruxelas, cogumelos, curgete, milho e pimento) ^{4,12} Sobremesa Aletria ^{1,3,7}	logurte de aromas e pão d'avó com fiambre de peru ^{1,3,6,7,8,11,12}	Bolacha Maria e banana 1,6,7,12
Quinta 14 março	Bolacha de milho e pera	Sopa Feijão-frade e couve lombarda Prato Esparguete à bolonhesa (carne picada de porco, vaca e chouriço estufada com esparguete) e salada de alface, beterraba e pimento ^{1,3,6,7,9,10,12} Sobremesa Laranja	Papa de aveia (leite) ^{1,7}	Bolacha de arroz e maçã
Sexta 15 março	Tostas e maçã ^{1,6}	Sopa Grão e agrião Prato Empadão de atum e espinafres (atum estufado com cenoura ralada, cogumelos, espinafres e pimento e arroz branco) gratinado com queijo mozzarella 4,12 Sobremesa Pera assada	Yoco e pão de centeio com queijo flamengo 1,3,6,7,8,11,12	Bolacha Maria e banana 1,6,7,12

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 contêm 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

Saída Pré-Escolar – 12 de Março – Lousã

- 19 crianças
- 4 adultos

Preparar 2ª feira:

- **ROSA:**
 - Colocar nos sacos azuis térmicos:
 - 25 uni. águas individuais
 - 25 uni. sumos individuais
 - 25 pacotes bolacha Maria individuais
 - 25 uni. bananas
 - Batatas fritas
 - Colocar as 24 polpas de fruta num saco de cristal;
 - 1 rolo de sacos de lixo
 - 1 embalagem de guardanapos.
 - Desinfetar e cortar alface e tomate
- **ISABEL:**
 - Fritar panados: 26 unidades
 - Fritar nuggets: 2Kg
 - Cozer 3 ovos

Preparar 3ª feira (Isabel e Céu):

- Abrir os 28 pães d'avó;
- Pôr os panados no pão e cortar ao meio;
- Embrulhar os pães em guardanapo c/papel de alumínio;
- Colocar os pães com panados num saco;
- Fazer 3 pães com atum e ovo e colocar numa saca à parte para diferenciar;
- Pôr as polpas de fruta no saco térmico;
- Pôr as caixas da alface e tomate no saco térmico.