

BERÇÁRIO



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Reforço
Segunda 21 novembro	Maçã cozida + bolacha Maria <small>1,6,7,8,11,12</small>	Sopa: Creme de cenoura e couve lombarda com abrótea ⁴ /frango Prato: - Sobremesa: Banana	Papa sem glúten ^{7*} Papa láctea maçã ^{1,7}
Terça 22 novembro	Pera cozida + bolacha Maria <small>1,6,7,8,11,12</small>	Sopa: Creme de couve coração com frango Prato: - Sobremesa: Pera cozida	logurte de bebé e maçã cozida ^{7***} logurte natural e maçã cozida ⁷
Quarta 23 novembro	Maçã cozida + bolacha Maria <small>1,6,7,8,11,12</small>	Sopa: Creme de brócolos com maruca ⁴ /peru Prato: - Sobremesa: Maçã cozida	Papa sem glúten ^{7*} Papa láctea de pera <small>1,7</small>
Quinta 24 novembro	Pera cozida + bolacha Maria <small>1,6,7,8,11,12</small>	Sopa: Creme de feijão-verde com coelho Prato: - Sobremesa: Pera cozida	logurte de bebé e maçã cozida ^{7***} logurte natural e maçã cozida ⁷
Sexta 25 novembro	Maçã cozida + bolacha Maria <small>1,6,7,8,11,12</small>	Sopa: Creme de couve-flor com pescada ⁴ /peru Prato: - Sobremesa: Banana	Papa sem glúten ^{7*} Papa láctea multifrutos ^{1,7}

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

* Para as crianças que ainda não comem glúten

** Para as crianças que ainda não comem peixe

*** Para as crianças que ainda não comem iogurtes



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 21 novembro	Bolacha Maria e maçã ^{1,6,7,8,11,12}	Sopa	Juliana (cenoura, ervilhas e couve lombarda)	Leite com Nesquik e panquecas de aveia ^{1,3,6,7}	Bolacha de arroz e banana
		Prato	Massada de atum (atum estufado com espirais e cenoura ralada) e legumes salteados (cenoura, couve bruxelas, cogumelos, milho e pimento) ^{1,3,4,12}		
		Sobremesa	Pera		
Terça 22 novembro	Tostas com queijo de barrar ^{1,6,7}	Sopa	Feijão-branco e couve coração ^{5,8,13}	Iogurte natural com banana e corn flakes ⁷	Bolacha de milho e maçã
		Prato	Frango churrasco com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate ^{11,12}		
		Sobremesa	Laranja		
Quarta 23 novembro	Bolacha Maria e pera ^{1,6,7,8,11,12}	Sopa	Canja ^{1,3}	Iogurte de aromas e pão com chouriço ^{1,6,7,12}	Bolacha de arroz e maçã
		Prato	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa ^{3,4}		
		Sobremesa	Banana		
Quinta 24 novembro	Bolacha de arroz e maçã	Sopa	Feijão-verde	Papa de aveia (leite) ^{1,7}	Bolacha de milho e banana
		Prato	Entrecosto assado, arroz branco, feijão-preto e couve galega salteada ^{5,8,13}		
		Sobremesa	Clementina		
Sexta 25 novembro	Tostas com queijo de barrar ^{1,6,7}	Sopa	Agrião	Néctar de fruta e pão de centeio com queijo fresco ^{1,6,7}	Bolacha de arroz e pera
		Prato	Bacalhau com Natas e brócolos cozidos ^{4,7}		
		Sobremesa	Dióspiro de 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.** Tremço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N
E-mail: mpinheiro3173@nutricionistas.pt

CRECHE – SEM CARNE



Dia da Semana	Lanche (Manhã)	Almoço	Lanche (Tarde)	Reforço
Segunda 21 novembro	Bolacha Maria e maçã 1,6,7,8,11,12	Sopa Juliana (cenoura, ervilhas e couve lombarda) Prato Massada de atum (atum estufado com espirais e cenoura ralada) e legumes salteados (cenoura, couve bruxelas, cogumelos, milho e pimento) 1,3,4,12 Sobremesa Pera	Leite com Nesquik e panquecas de aveia 1,3,6,7	Bolacha de arroz e banana
Terça 22 novembro	Tostas com queijo de barrar 1,6,7	Sopa Feijão-branco e couve coração 5,8,13 Prato Soja estufada com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate 1,8,,11,12 Sobremesa Laranja	logurte natural com banana e corn flakes 7	Bolacha de milho e maçã
Quarta 23 novembro	Bolacha Maria e pera 1,6,7,8,11,12	Sopa Canja (sem frango) 1,3 Prato Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa 3,4 Sobremesa Banana	logurte de aromas e pão com manteiga 1,6,7	Bolacha de arroz e maçã
Quinta 24 novembro	Bolacha de arroz e maçã	Sopa Feijão-verde Prato Seitan estufado, arroz branco, feijão-preto e couve galega salteada 1,5,6,8,13 Sobremesa Clementina	Papa de aveia (leite) 1,7	Bolacha de milho e banana
Sexta 25 novembro	Tostas com queijo de barrar 1,6,7	Sopa Agrião Prato Bacalhau com Natas e brócolos cozidos 4,7 Sobremesa Dióspiro de maçã	Néctar de fruta e pão de centeio com queijo fresco 1,6,7	Bolacha de arroz e pera

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.** 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 21 novembro	Bolacha Maria e maçã ^{1,6,7,8,11,12}	Sopa	Juliana (cenoura, ervilhas e couve lombarda)	Leite com Nesquik e panquecas de aveia ^{1,3,6,7}	Bolacha de arroz e banana
		Prato	Massada de atum (atum estufado com espirais e cenoura ralada) e legumes salteados (cenoura, couve bruxelas, cogumelos, milho e pimento) ^{1,3,4,12}		
		Sobremesa	Pera		
Terça 22 novembro	Tostas com queijo de barrar ^{1,6,7}	Sopa	Feijão-branco e couve coração ^{5,8,13}	Iogurte natural com banana e corn flakes ⁷	Bolacha de milho e maçã
		Prato	Frango churrasco com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate ^{11,12}		
		Sobremesa	Laranja		
Quarta 23 novembro	Bolacha Maria e pera ^{1,6,7,8,11,12}	Sopa	Canja ^{1,3}	Iogurte de aromas e pão com chouriço ^{1,6,7,12}	Bolacha de arroz e maçã
		Prato	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa ^{3,4}		
		Sobremesa	Banana		
Quinta 24 novembro	Bolacha de arroz e maçã	Sopa	Feijão-verde	Papa de aveia (leite) ^{1,7}	Bolacha de milho e banana
		Prato	Entrecosto assado, arroz branco, feijão-preto e couve galega salteada ^{5,8,13}		
		Sobremesa	Clementina		
Sexta 25 novembro	Tostas com queijo de barrar ^{1,6,7}	Sopa	Agrião	Néctar de fruta e pão de centeio com queijo fresco ^{1,6,7}	Bolacha de arroz e pera
		Prato	Bacalhau com Natas e brócolos cozidos ^{4,7}		
		Sobremesa	Dióspiro de 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 rijas; **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

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ALMOÇO



Dia da Semana	Pequeno almoço	Almoço
Segunda 21 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Juliana (cenoura, ervilhas e couve lombarda) Prato Massada de atum (atum estufado com espirais e cenoura ralada) e legumes salteados (cenoura, couve bruxelas, cogumelos, milho e pimento) 1,3,4,12 Sobremesa Pera
Terça 22 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Feijão-branco e couve coração 5,8,13 Prato Frango churrasco com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate 11,12 Sobremesa Laranja
Quarta 23 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Canja 1,3 Prato Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa 3,4 Sobremesa Banana
Quinta 24 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Feijão-verde Prato Entrecosto assado, arroz branco, feijão-preto e couve galega salteada 5,8,13 Sobremesa Clementina
Sexta 25 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Agrião Prato Bacalhau com Natas e brócolos cozidos 4,7 Sobremesa Dióspiro de maçã
Sábado 26 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Brócolos Prato Bife de atum no forno com tomate e pimento e arroz de legumes (cenoura, couve lombarda, feijão-verde e pimento) 4 Sobremesa Pera
Domingo 27 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Espinafres Prato Chanfana com batata cozida e grelos 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 sulfites; **13.** Tremoço; **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 21 novembro	Café com leite + 1 pão d'avó com manteiga ^{1,6,7}	Sopa Couve-flor Prato Coxa de frango cozida com batata, cenoura e couve lombarda Sobremesa Maçã
Terça 22 novembro	Café com leite + 1 pão d'avó com doce ^{1,6,7,12}	Sopa Alho-francês Prato Red-fish no forno com batata cozida e brócolos ⁴ Sobremesa Banana
Quarta 23 novembro	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão d'avó com chouriço ^{1,6,7,12}	Sopa Couve coração Prato Coelho estufado com cenoura, ervilhas, feijão-verde, couve lombarda e macarrão ^{1,3} Sobremesa Pera
Quinta 24 novembro	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo flamengo ^{1,6,7,12}	Sopa Brócolos Prato Abrótea cozida com batata e couve lombarda ⁴ Sobremesa Banana
Sexta 25 novembro	Café com leite + 1 pão de centeio com queijo fresco ^{1,6,7}	Sopa Couve lombarda Prato Bife de porco grelhado com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,12} Sobremesa Laranja
Sábado 26 novembro	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo de barrar ^{1,6,7}	Sopa Brócolos Prato Bife de peru grelhado com espirais cozidas e cenoura e feijão-verde cozido ^{1,3} Sobremesa Maçã
Domingo 27 novembro	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão d'avó com marmelada ^{1,6,7,12}	Sopa Espinafres Prato Pescada cozida com ovo, batata e couve lombarda ^{3,4} Sobremesa Banana

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

DIETA
SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - ALMOÇO


Dia da Semana	Pequeno almoço	Almoço
Segunda 21 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Juliana (cenoura, ervilhas e couve lombarda) Prato Abrótea cozida com batata e cenoura e couve bruxelas ⁴ Sobremesa Pera
Terça 22 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Feijão-branco e couve coração ^{5,8,13} Prato Frango cozido com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate ^{11,12} Sobremesa Laranja
Quarta 23 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Canja ^{1,3} Prato Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa ^{3,4} Sobremesa Banana
Quinta 24 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Feijão-verde Prato Pá de porco cozida, arroz branco e couve lombarda cozida Sobremesa Clementina
Sexta 25 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Agrião Prato Bacalhau cozido com batata e brócolos ⁴ Sobremesa Dióspiro de maçã
Sábado 26 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Brócolos Prato Bife de atum grelhado e arroz de legumes (cenoura, couve lombarda, feijão-verde e pimento) ⁴ Sobremesa Pera
Domingo 27 novembro	Leite/Café/Chá + pão de trigo 1,6,7	Sopa Espinafres Prato Bife de porco grelhado com batata cozida e grelos 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 sulfites; **13.** Tremçoço; **14.** Moluscos

Ementa elaborada por: Mariana Pinheiro

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@onutricionistas.pt

DIETA

Dia da Semana	Lanche	Jantar
---------------	--------	--------

EMENTA Nº5

Segunda 21 novembro	Café com leite + 1 pão d'avó com manteiga ^{1,6,7}	Sopa Couve-flor Prato Coxa de frango cozida com batata, cenoura e lombarda Sobremesa Maçã	
Terça 22 novembro	Café com leite + 1 pão d'avó com doce ^{1,6,7,12}	Sopa Alho-francês Prato Red-fish cozido com batata cozida e brócolos ⁴ Sobremesa Banana	
Quarta 23 novembro	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão d'avó com chouriço ^{1,6,7,12}	Sopa Couve coração Prato Coelho cozido com cenoura, ervilhas, feijão-verde, couve lombarda e macarrão ^{1,3} Sobremesa Pera	
Quinta 24 novembro	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo flamengo ^{1,6,7,12}	Sopa Brócolos Prato Abrótea cozida com batata e couve lombarda ⁴ Sobremesa Banana	
Sexta 25 novembro	Café com leite + 1 pão de centeio com queijo fresco ^{1,6,7}	Sopa Couve lombarda Prato Bife de porco grelhado com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,12} Sobremesa Laranja	
Sábado 26 novembro	Café com leite + 1 pão d'avó com queijo de barrar ^{1,6,7}	Sopa Brócolos Prato Bife de peru grelhado com espirais cozidas e cenoura e feijão-verde cozido ^{1,3} Sobremesa Maçã	
Domingo 27 novembro	1 iogurte longa vida sólido 0% açúcares adicionados + 1 pão d'avó com marmelada ^{1,6,7,12}	Sopa Espinafres Prato Pescada cozida com ovo, batata e couve lombarda ^{3,4} Sobremesa Banana	

SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO - JANTAR

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

Mariana Pinheiro | Nutricionista - 3173N

E-mail: mpinheiro3173@nutricionistas.pt