



## EMENTA ÁREA INFANTIL

SEMANA:		CRECHE E CRECHE FAMILIAR		JARDIM DE INFÂNCIA
29 abr a 3 mai		SALA 1 ANO	SALA 2 ANOS	SALA 3 A 5 ANOS
2ª Feira 29 abr	Sopa	Creme de abóbora com alho francês		
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz alegre. Salada de alface <sup>4</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>1,7</sup>	
3ª Feira 30 abr	Sopa	Legumes		
	Prato	Jardineira de peru com cenoura e feijão verde		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	Papa láctea <sup>1,7</sup>	
4ª Feira 1 mai	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Sobremesa			
	Lanche			
5ª Feira 2 mai	Sopa	Juliana		
	Prato	Lombo de porco assado com macarronete. Legumes salteados <sup>1,3</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte e pão fatiado <sup>1</sup>	Batido de leite com banana e pão com creme vegetal <sup>1,7</sup>	
6ª Feira 3 mai	Sopa	Caldo verde <sup>12</sup>		
	Prato	Peixe espada grelhado c/arroz malandrinho. Tomate e pepino <sup>4</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época ou Gelatina com fruta	
	Lanche	logurte, pão e fruta <sup>1,7</sup>	logurte líquido e pão com queijo <sup>1,7</sup>	

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa sujeita a alterações de última hora.

Nutricionista Margarida Lopes (1338N)



## EMENTA ÁREA INFANTIL

SEMANA:		CRECHE E CRECHE FAMILIAR		JARDIM DE INFÂNCIA
6 a 10 mai		SALA 1 ANO	SALA 2 ANOS	SALA 3 A 5 ANOS
2ª Feira 6 mai	Sopa	Feijão-verde		
	Prato	Almôndegas de aves com esparguete. Tomate e beterraba <sup>1,3</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>1,7</sup>	
3ª Feira 7 mai	Sopa	Espinafre com feijão branco		
	Prato	Caldeirada de peixe. Juliana de alface e cenoura <sup>2,4,14</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte e pão fatiado <sup>1,6,7</sup>	logurte líquido e pão com creme vegetal <sup>1,7</sup>	
4ª Feira 8 mai	Sopa	Legumes		
	Prato	Costeletas estufadas com favas e puré de batata <sup>1,7</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples e bolo de laranja <sup>1,3,7</sup>	
5ª Feira 9 mai	Sopa	Couve galega		
	Prato	Perca no forno com arroz de cenoura e couve-flor cozida <sup>4</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época ou Arroz doce <sup>3,7</sup>	
	Lanche	logurte com fruta <sup>1,7</sup>	Leite com chocolate e pão com queijo <sup>1,7</sup>	
6ª Feira 10 mai	Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>		
	Prato	Bifes de peru grelhados com macarronete de legumes (cogumelos, alho francês, pimento) <sup>1,3</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte com aveia <sup>1,7</sup>	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,7</sup>	

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa sujeita a alterações de última hora.



Nutricionista Margarida Lopes (1338N)



## EMENTA ÁREA INFANTIL

SEMANA:		CRECHE E CRECHE FAMILIAR		JARDIM DE INFÂNCIA
13 a 17 mai		SALA 1 ANO	SALA 2 ANOS	SALA 3 A 5 ANOS
2ª Feira 13 mai	Sopa	Santa Teresinha <sup>3</sup>		
	Prato	Filetes no forno com arroz e macedónia de legumes <sup>1,4</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	Leite com cevada e pão com creme vegetal <sup>1,7</sup>	
3ª Feira 14 mai	Sopa	Couve lombarda		
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com massa cotovelos e cenoura cozida <sup>1,3</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Iogurte com aveia e fruta <sup>1,7</sup>		
4ª Feira 15 mai	Sopa	Abóbora com feijão branco <sup>12</sup>		
	Prato	Salmão grelhado com batata assada no forno. Tomate e pepino <sup>4</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época ou Mousse de chocolate <sup>4,7</sup>	
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	Leite com <i>cornflakes</i> e banana <sup>7</sup>	
5ª Feira 16 mai	Sopa	Alho francês com cenoura		
	Prato	Feijoada de peru com lombardo e arroz branco <sup>12</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Leite simples e pão fatiado <sup>1,3,7</sup>	Leite com chocolate e pão com fiambre <sup>1,7</sup>	
6ª Feira 17 mai	Sopa	Couve coração		
	Prato	Abrótea cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos <sup>4</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte e fruta <sup>1,3,7</sup>	logurte e pão com queijo <sup>1,7</sup>	

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa sujeita a alterações de última hora.

Nutricionista Margarida Lopes (1338N)



## EMENTA ÁREA INFANTIL

SEMANA:		CRECHE E CRECHE FAMILIAR		JARDIM DE INFÂNCIA
20 a 24 mai		SALA 1 ANO	SALA 2 ANOS	SALA 3 A 5 ANOS
2ª Feira 20 mai	Sopa	Legumes		
	Prato	Empadão de carne de aves. Alface e tomate <sup>3,7</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Iogurte com aveia e fruta <sup>1,7</sup>		
3ª Feira 21 mai	Sopa	Espinafre		
	Prato	Salada de feijão frade com pescada, ovo, batata, cenoura <sup>3,4</sup>	Salada de feijão frade com atum, ovo, batata, cenoura <sup>3,4</sup>	
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples e pão com creme de chocolate <sup>1,6,7,8</sup>	
4ª Feira 22 mai	Sopa	Creme de ervilha		
	Prato	Coxa de frango assado com batata frita. Tomate e pepino		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Iogurte e pão fatiado <sup>1</sup>	Iogurte líquido e pão com creme vegetal <sup>1,7</sup>	
5ª Feira 23 mai	Sopa	Curgete e cenoura		
	Prato	Arroz de peixe. Juliana de alface e cenoura <sup>4</sup>	Arroz de polvo. Juliana de alface e cenoura <sup>4,14</sup>	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época ou Leite creme <sup>3,7</sup>	
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	Iogurte com bolacha e fruta <sup>1,7</sup>	
6ª Feira 24 mai	Sopa	Abóbora e couve-flor		
	Prato	Bife de vitela estufado com macarrão. Tomate e pepino <sup>1,3</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Leite simples e pão fatiado <sup>1</sup>	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,7</sup>	

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa sujeita a alterações de última hora.

Nutricionista Margarida Lopes (1338N)



## EMENTA ÁREA INFANTIL

SEMANA:		CRECHE E CRECHE FAMILIAR		JARDIM DE INFÂNCIA
27 a 31 mai		SALA 1 ANO	SALA 2 ANOS	SALA 3 A 5 ANOS
2ª Feira 27 mai	Sopa	Alho francês		
	Prato	Arroz de peixe. Alface e beterraba <sup>4</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte e pão fatiado <sup>1,6,7</sup>	logurte com <i>cornflakes</i> e fruta crua <sup>7</sup>	
3ª Feira 28 mai	Sopa	Abóbora		
	Prato	Massada de peru c/legumes (lombarda, abóbora, chuchu) <sup>1,3,12</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	Batido de leite com banana e pão com queijo <sup>1,7</sup>	
4ª Feira 29 mai	Sopa	Juliana		
	Prato	Dourada grelhada com migas <sup>1,4,12</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época ou Gelatina com fruta	
	Lanche	logurte com aveia e fruta <sup>1,7</sup>		
5ª Feira 30 mai	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Sobremesa			
	Lanche			
6ª Feira 31 mai	Sopa	Couve coração		
	Prato	Pescada com ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidos <sup>4</sup>		
	Sobremesa	Fruta da época		
	Lanche	logurte com bolacha e fruta <sup>1,7</sup>	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,7</sup>	

Contém o alérgénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos

Ementa sujeita a alterações de última hora.

Nutricionista Margarida Lopes (1338N)