



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2º Feira	<p>Creme de legumes Carne de vaca à Bolonhesa com esparguete cozida e salada^{1,12} Fruta da época</p>	<p>100 Kcal 205 Kcal 42 Kcal</p>	<p>Leite meio gordo simples⁷ Pão tipo mistura com manteiga^{1,7}</p>	<p>115 Kcal</p>
3º Feira	<p>Sopa de alho francês Hambúrguer de peixe frito com arroz de grelos e salada^{1,2,4,14} Fruta da época</p>	<p>75 Kcal 228 Kcal 42 Kcal</p>	<p>logurte sólido de aromas meio gordo⁷ Pão tipo mistura com fiambre^{1,12}</p>	<p>120 Kcal</p>
4º Feira	<p>Sopa de alface Lombo de porco no forno e fatiado com batata corada e salada¹² Fruta da época</p>	<p>74 Kcal 215 Kcal 42 Kcal</p>	<p>Leite meio gordo simples⁷ Pão tipo mistura com marmelada¹</p>	<p>116 Kcal</p>
5º Feira	<p>Sopa de feijão com couves Salada russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas cozidos)^{3,4,12} Doce de bolacha^{1,6,7}</p>	<p>105 Kcal 210 Kcal 115 Kcal</p>	<p>logurte sólido de aromas meio gordo⁷ Pão tipo mistura com queijo^{1,7}</p>	<p>121 Kcal</p>
6º Feira	<p>Sopa de caldo verde¹² Perna de peru estufada com massa espiral cozida e salada^{1,12} Fruta da época</p>	<p>120 Kcal 305 Kcal 42 Kcal</p>	<p>Leite meio gordo simples⁷ Pão tipo mistura manteiga^{1,7}</p>	<p>115 Kcal</p>

As frutas sendo alternadas diariamente (maçã, pêra, laranja, banana etc).

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casaca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

As ementas elaboradas ao abrigo da circular n.º 3097/DGE/2018 e do Reg EU n.º 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2º Feira	Sopa de nabijas Douradinhos de peixe fritos com arroz de cenoura e salada Fruta da época	70 Kcal 240 Kcal 42 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	120 Kcal
3º Feira	Sopa de feijão-verde Bifinhos de peru grelhados com batata frita e salada Fruta da época	77 Kcal 245 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12}	115 Kcal
4ª Feira	Sopa de grão com espinafres Perca grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa cozidas ⁴ Pudim de maçã ^{3,7}	110 Kcal 173 Kcal 115 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹	121 Kcal
5º Feira	Canja ¹ Arroz de aves e salada ¹² Fruta da época	100 Kcal 180 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7}	116 Kcal
6º Feira	Creme de cenoura Massada de peixe (pescada) com salada ^{1,4} Fruta da época	95 Kcal 210 Kcal 42 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	120 Kcal

As frutas sendo alternadas diariamente (maçã, pêra, laranja, banana etc).

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casaca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

As ementas elaboradas ao abrigo da circular n.º 3097/DGE/2018 e do Reg EU n.º 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.



Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2º Feira	Sopa de Agrião Lombo de porco no forno com massa espiral, cenoura e ervilhas cozidas ^{1,12} Fruta da época	75 Kcal 220Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	115 Kcal
3º Feira	Sopa de feijão com abóbora Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos cozidos ^{3,4} Fruta da época	101 Kcal 175 Kcal 60 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12}	120 Kcal
4ª Feira	Creme de legumes Arroz à Valenciana e salada ^{12,14} Fruta da época	100 Kcal 325 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹	116 Kcal
5º Feira	Sopa de feijão-verde Red Fish no forno com puré de batata e salada ^{1,3,4,7} Arroz doce ^{1,3,7}	77 Kcal 190 Kcal 120 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7}	121 Kcal
6º Feira	Sopa de nabiça Almôndegas de vaca estufadas com esparguete cozida e salada ^{1,12} Fruta da época	70 Kcal 220 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura manteiga ^{1,7}	115 Kcal

As frutas sendo alternadas diariamente (maçã, pêra, laranja, banana etc).

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casaca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

As ementas elaboradas ao abrigo da circular n.º 3097/DGE/2018 e do Reg EU n.º 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.



EMENTA - Creche

02 a 06 de Dezembro 2024

Dia da semana	ALMOÇO		LANCHE	
	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total	Ementa	Valor Energético e Nutricional Total
2º Feira	Sopa de couve portuguesa Salada russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas cozidos) ^{3,4,12} Fruta da época	80 Kcal 210 Kcal 42 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	120 Kcal
3º Feira	Sopa de nabiças Bifinhos de peru com cogumelos, macarrão cozido e salada ¹ Fruta da época	70 Kcal 226 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com fiambre ^{1,12}	115 Kcal
4ª Feira	Creme de abóbora Paloco espiritual com salada salada ^{1,3,4,7} Mousse de chocolate ⁷	90 Kcal 225 Kcal 120 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com marmelada ¹	121 Kcal
5º Feira	Sopa de caldo verde ¹² Carne de vaca à Bolonhesa com esparguete cozida e salada ^{1,12} Fruta da época	120 Kcal 205 Kcal 42 Kcal	Leite meio gordo simples ⁷ Pão tipo mistura com queijo ^{1,7}	116 Kcal
6º Feira	Sopa de peixe ^{1,4} Filetes de pescada dourada com arroz de tomate e salada ^{1,3,4,7} Fruta da época	110 Kcal 220 Kcal 42 Kcal	logurte sólido de aromas meio gordo ⁷ Pão tipo mistura com manteiga ^{1,7}	120 Kcal

As frutas sendo alternadas diariamente (maçã, pêra, laranja, banana etc).

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casaca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

As ementas elaboradas ao abrigo da circular nº 3097/DGE/2018 e do Reg EU nº 1169/2011.

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A Nutricionista

Zita Simão