

CASA DO POVO DE ÓBIDOS

CRECHE

Semana 06 a 10 Abril

Almoço

LANCHE

| | | |
|----------------|---|---|
| Segunda | | |
| Sopa | Creme de legumes | Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria) |
| Prato | Salada russa de atum com feijão frade e ovo | |
| Salada | Alface, tomate e beterraba | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Terça | | |
| Sopa | Sopa de abóbora e alho-francês | Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga |
| Prato | Arroz de aves | |
| Salada | Alface, couve roxa e milho | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Quarta | | |
| Sopa | Sopa de feijão com cotovelinhos | Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria) |
| Prato | Massa de red fish | |
| Salada | Alface, tomate e cenoura | |
| Sobremesa | Fruta da época /gelatina | |
| Quinta | | |
| Sopa | Sopa de juliana | Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga |
| Prato | Tirinhas de porco estufadas com arroz | |
| Salada | Couve roxa, cenoura e tomate | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Sexta | | |
| Sopa | Sopa de espinafres | Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria) |
| Prato | Pescada com batata | |
| Salada | Feijão-verde, cenoura e milho | |
| Sobremesa | Fruta da época | |

Notas importantes:

Reforço da manhã: 1 peça de fruta ou pão ou bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Reforço da tarde: bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Berçário: ementa mediante as necessidades individuais.

Para a sala de 1 ano não são confeccionadas carnes vermelhas.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

As ementas foram elaboradas com base na circular nº.3097/DGE/2018, respetivo documento "Orientações Sobre Ementas e Refeitórios Escolares", e Despacho nº.8127/2021. Nutricionista Inês Almeida, reconhecida pela Ordem dos Nutricionistas com a cédula profissional 3606N

CASA DO POVO DE ÓBIDOS

CRECHE

Semana 13 a 17 Abril

Almoço

LANCHE

| Segunda | | |
|-----------|--|---|
| Sopa | Canja | Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga |
| Prato | Ovos mexidos com arroz de cenoura | |
| Salada | Alface, couve-roxa e milho | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Terça | | |
| Sopa | Sopa de alho francês | Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria) |
| Prato | Perca no forno com ervas aromáticas e batata corada | |
| Salada | Brócolos, ervilhas e cenoura | |
| Sobremesa | Fruta da época/ Arroz doce | |
| Quarta | | |
| Sopa | Sopa de feijão com couve | Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga |
| Prato | Pernas de frango com arroz | |
| Salada | Alface, cenoura e pepino | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Quinta | | |
| Sopa | Creme de abóbora | Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria) |
| Prato | Salada do mar (Pescada, ovo, delícias do mar, batata, ervilhas, milho e cenoura) | |
| Salada | Couve roxa, cenoura e tomate | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Sexta | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e coentros | Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga |
| Prato | Almôndegas com massa esparguete | |
| Salada | Alface, tomate e milho | |
| Sobremesa | Fruta da época | |

Notas importantes:

Reforço da manhã: 1 peça de fruta ou pão ou bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Reforço da tarde: bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Berçário: ementa mediante as necessidades individuais.

Para a sala de 1 ano não são confeccionadas carnes vermelhas.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

CASA DO POVO DE ÓBIDOS

CRECHE

Semana 20 a 24 Abril

Almoço

LANCHE

| Segunda | | Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria) |
|-----------|---|---|
| Sopa | Creme de cenoura | |
| Prato | Salada Russa de Peixe | |
| Salada | Alface, tomate e couve-roxa | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Terça | | Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga |
| Sopa | Sopa de feijão verde | |
| Prato | Jardineira de vaca | |
| Salada | Ervilhas, feijão-verde e cenoura | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Quarta | | Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria) |
| Sopa | Sopa de grão com espinafres | |
| Prato | Filetes de pescada fritos com arroz de tomate | |
| Salada | Alface, tomate e pepino | |
| Sobremesa | Fruta da época / gelatina | |
| Quinta | | Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga |
| Sopa | Sopa de ervilhas | |
| Prato | Salada de frango com massa, cenoura, milho e feijão-verde | |
| Salada | Incorporado no prato | |
| Sobremesa | Fruta de época | |
| Sexta | | Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria) |
| Sopa | Sopa de lombardo | |
| Prato | Paloco com natas | |
| Salada | Alface, tomate e beterraba | |
| Sobremesa | Fruta da época | |

Notas importantes:

Reforço da manhã: 1 peça de fruta ou pão ou bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Reforço da tarde: bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Berçário: ementa mediante as necessidades individuais.

Para a sala de 1 ano não são confeccionadas carnes vermelhas.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

As ementas foram elaboradas com base na circular nº.3097/DGE/2018, respetivo documento "Orientações Sobre Ementas e Refeitórios Escolares", e Despacho nº.8127/2021. Nutricionista Inês Almeida, reconhecida pela Ordem dos Nutricionistas com a cédula profissional 3606N

CASA DO POVO DE ÓBIDOS

CRECHE

Semana 27 a 01 Maio

Almoço

LANCHE

| | | |
|----------------|--|---|
| Segunda | | |
| Sopa | Creme de cenoura | Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga |
| Prato | Bolonhesa com massa esparguete | |
| Salada | Alface, couve roxa e milho | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Terça | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde | Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria) |
| Prato | Red fish com puré de batata | |
| Salada | Brócolo, feijão-verde e cenoura | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Quarta | | |
| Sopa | Sopa de feijão catarino | Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga |
| Prato | Arroz à valenciana | |
| Salada | Alface, tomate e pepino | |
| Sobremesa | Fruta da época | |
| Quinta | | |
| Sopa | Sopa de ervilhas | Papa de fruta (iogurte meio-gordo de aromas ou natural + fruta + bolachas tipo maria) |
| Prato | Pescada cozida com batata, cenoura, milho e feijão-verde | |
| Salada | Incorporado no prato | |
| Sobremesa | Fruta de época / Pudim | |
| Feriado | | |

Notas importantes:

Reforço da manhã: 1 peça de fruta ou pão ou bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Reforço da tarde: bolachas tipo maria/água e sal/milho/arroz

Berçário: ementa mediante as necessidades individuais.

Para a sala de 1 ano não são confeccionadas carnes vermelhas.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

As ementas foram elaboradas com base na circular nº.3097/DGE/2018, respetivo documento "Orientações Sobre Ementas e Refeitórios Escolares", e Despacho nº.8127/2021. Nutricionista Inês Almeida, reconhecida pela Ordem dos Nutricionistas com a cédula profissional 3606N