

DO POVO DE ÓBIDOS

JARDIM-DE INFÂNCIA

Semana 21 a 25 Setembro

Almoço

LANCHE

Segunda		
Sopa	Creme de legumes	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
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	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
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	logurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
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.

CASA DO POVO DE ÓBIDOS

JARDIM-DE INFÂNCIA

Semana 28 a 02 Outubro

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	Iogurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
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	Crema de abóbora	Iogurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
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.

Almoço

LANCHE

Segunda		
Feriado		
Terça		
Sopa	Sopa de feijão verde	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Prato	Jardineira de vaca	
Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta		
Sopa	Sopa de grão com espinafres	Iogurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
Prato	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate	
Salada	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta da época / gelatina	
Quinta		
Sopa	Sopa de ervilhas	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Prato	Salada de frango com massa, cenoura, milho e feijão-verde	
Salada	Incorporado no prato	
Sobremesa	Fruta de época	
Sexta		
Sopa	Sopa de lombardo	Iogurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
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.

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	Iogurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
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	Iogurte sólido meio-gordo de aromas Pão de mistura (50g) com queijo
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura, milho e feijão-verde	
Salada	Incorporado no prato	
Sobremesa	Fruta de época / Pudim	
Sexta		
Sopa	Sopa de lombardo	Leite meio-gordo simples Pão de mistura (50g) com manteiga
Prato	Bifinhos de frango com ervas aromáticas e massa	
Salada	Alface, tomate e pepino	
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.

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