



Ementa de Março - Creche, Pré-Escolar e CATL



		Melo da Manhã			Lanche da Tarde
2ª	1	Maçã Bolacha água e sal	Sopa de feijão verde Bife frango grelhado, arroz selvagem (feijão verde, cenoura, ervilhas), alface Maçã	Sopa de feijão verde Bife frango grelhado, arroz selvagem (feijão verde, cenoura, ervilhas), alface Maçã	logurte de aromas sólido Pão de mistura c/ manteiga
3ª	3	Pêra Bolacha Maria	Creme de cenoura Salada de atum com ovo, feijão frade, tomate, salsa e cebola Banana	Creme de cenoura Carapau grelhado com batata e couve Banana	Leite simples Cereais de milho
4ª	4	Palitos de Cenoura Bolacha água e sal	Sopa de legumes de Juliana Prato Vegetariano: Lasanha de legumes Laranja	Sopa de legumes de Juliana Frango grelhado, arroz de cenoura, salada de alface e cebola Laranja ou maçã cozida/assada	Leite simples ou cevada Pão de mistura c/ queijo fresco
5ª	5	Maçã Bolacha Maria	Sopa de grão de bico com espinafres Bacalhau assado com puré e salada de alface e cenoura Pêra	Sopa de grão de bico com espinafres Bacalhau cozido com batata, couve e cenoura Pêra	Flocos de aveia com leite
6ª	6	Pêra Bolacha água e sal	Sopa de agrião Lombo guisado com esparguete e legumes ao vapor Fruta da época	Sopa de agrião Bife de porco grelhado, esparguete e legumes ao vapor Fruta da época	logurte de aromas sólido Pão mistura c/fiambre de peru

2ª	9	Maçã Bolacha água e sal	Creme de cenoura Bife de peru c/molho soja e cogumelos, arroz de ervilhas, alface Maçã	Creme de cenoura Bife de peru grelhado c/arroz de ervilhas e salada de alface Maçã	logurte de aromas sólido Pão mistura c/manteiga
3ª	10	Pêra Bolacha Maria	Sopa de feijão branco, couve e cenoura ralada Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve-bruxelas Banana	Sopa de feijão branco, couve e cenoura ralada Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve-bruxelas Banana	Leite simples Cereais de milho
4ª	11	Palitos de Cenoura Bolacha água e sal	Sopa de espinafres Esparguete à Bolonhesa, salada de alface e couve-roxa Laranja	Sopa de espinafres Carne de vaca cozida c/esparguete, salada de alface e couve-roxa Laranja ou maçã cozida/assada	Leite simples ou cevada Pão mistura c/queijo fresco
5ª	12	Maçã Bolacha Maria	Sopa de curgete com couve Abrótea assada com arroz de cenoura e couve cozida Pêra	Sopa de curgete com couve Abrótea cozida com batata e couve cozida Pêra	Flocos de aveia com leite
6ª	13	Pêra Bolacha água e sal	Canja Frango estufado c/ervilhas e puré, salada de tomate e milho Fruta da época	Canja Frango cozido c/ervilhas, batata, salada de tomate e milho Fruta da época	logurte de aromas sólido Pão mistura c/fiambre de peru

2ª	16	Maçã Bolacha água e sal	Sopa de macedónia Costeletas grelhadas, arroz de feijão, salada de tomate e couve-roxa Maçã	Sopa de macedónia Costeletas grelhadas, arroz de feijão, salada de tomate e couve-roxa Maçã	logurte de aromas sólido Pão de mistura c/ manteiga
3ª	17	Pêra Bolacha Maria	Creme de cenoura com massinhas Solha assada com salada russa Banana	Creme de cenoura com massinhas Solha grelhada com batata e legumes cozidos Banana	Leite simples Cereais de milho
4ª	18	Palitos de Cenoura Bolacha água e sal	Sopa de lentilhas com agrião Omeleta de espinafres, cogumelos e alho-francês, arroz branco, salada alface e cebola Laranja	Sopa de lentilhas com agrião Carne de vaca cozida, arroz branco e salada de alface e cebola Laranja ou maçã cozida/assada	Leite simples ou cevada Pão de mistura c/ queijo fresco
5ª	19	Maçã Bolacha Maria	Sopa de couve Red fish assado com batata, cenoura e brócolos Pêra	Sopa de couve Red fish cozido com batata, cenoura e brócolos Pêra	Flocos de aveia com leite
6ª	20	Pêra Bolacha água e sal	Sopa de Juliana de legumes Frango do campo estufado c/espirais, legumes aromatizados c/ tomilho Fruta da época	Sopa de Juliana de legumes Frango do campo grelhado, espirais, legumes aromatizados c/ tomilho Fruta da época	logurte de aromas sólido Pão mistura c/fiambre de peru

2ª	23	Maçã Bolacha água e sal	Creme de legumes Peito de frango no forno c/batata alourada, salada de alface, cebola e cenoura Maçã	Creme de legumes Frango cozido, batata, cenoura e couve cozida Maçã	logurte de aromas sólido Pão de mistura c/ manteiga
3ª	24	Pêra Bolacha Maria	Sopa de feijão branco com couve coração Atum c/esparguete e milho, salada de tomate e cebola Banana	Sopa de feijão branco com couve coração Pescada cozida com batata, salada de tomate e cebola Banana	Leite simples Cereais de milho
4ª	25	Palitos de Cenoura Bolacha água e sal	Sopa de feijão verde Bife de peru grelhado com ervas aromáticas, arroz de legumes Laranja	Sopa de feijão verde Bife de peru grelhado com arroz de legumes Laranja ou maçã cozida/assada	Leite simples ou cevada Pão de mistura c/ queijo fresco
5ª	26	Maçã Bolacha Maria	Sopa de espinafres Bacalhau com grão de bico, ovo, salsa, cebola Arroz Doce	Sopa de espinafres Bacalhau cozido, ovo, batata, salsa e cebola Arroz doce ou pêra	Flocos de aveia com leite
6ª	27	Pêra Bolacha água e sal	Sopa de Juliana Grelhada mista com batata frita e salada de alface e cenoura Fruta da época	Sopa de Juliana Bife de frango grelhado, arroz, salada de alface e cenoura Fruta da época	logurte de aromas sólido Pão mistura c/fiambre de peru

2ª	30	Maçã Bolacha água e sal	Sopa de couve-galega Vitela estufada c/cenoura, macarrão, salada de tomate e cebola Maçã	Sopa de couve-galega Vitela cozida, cenoura, macarrão e salada de tomate e cebola Maçã	logurte de aromas sólido Pão de mistura c/ manteiga
3ª	31	Pêra Bolacha Maria	Sopa de feijão vermelho com espinafres Perca grelhada com arroz de cenoura, salada de tomate e cebola Banana	Sopa de feijão vermelho com espinafres Perca grelhada com arroz de cenoura, salada de tomate e cebola Banana	Leite simples Cereais de milho

Nota: A ementa poderá estar sujeita a alterações

Lista de Alergênicos: glúten, produtos à base de ovos, peixes, leite e derivados, produtos à base de soja, alho, dióxido de enxofre e sulfitos, moluscos e produtos à base de moluscos.

As refeições da creche serão adaptadas aos diferentes níveis de desenvolvimento das crianças, transitando gradualmente do almoço da sala dos 4 meses a 1 ano para um almoço com a introdução do segundo prato e, finalmente, para o almoço desta ementa, sendo que algumas refeições são da opção dieta, por exemplo no dia de frito.

Sempre que requisitada para alguma criança a dieta branca, com baixo resíduo, será preparada uma sopa branca adaptada.

Ementa elaborada de acordo com a Circular 3/DSEAS/DGL/2013 da Direção Geral de Educação e do Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios).
Para esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte a Directora de Serviços Gerais ou a Nutricionista.