



Ementa de Março - Sala dos 4 Meses - 1 Ano



		Almoço	Lanche da Tarde
2ªf	2	Creme de feijão verde Frango Pêra	logurte natural com puré de fruta
3ªf	3	Creme de alho-francês Pescada Maçã	Papa láctea
4ªf	4	Creme de couve coração Perú Banana	Leite
5ªf	5	Creme de espinafres Perca Pêra	Papa láctea com sabor a fruta
6ªf	6	Creme de curgete Coelho Maçã	logurte natural com bolacha

2ªf	9	Creme de nabo Perú Pêra	logurte natural com puré de fruta
3ªf	10	Creme de couve-flor Pescada Maçã	Papa láctea
4ªf	11	Creme de alface Coelho Banana	Leite
5ªf	12	Creme de abóbora Abrótea Pêra	Papa láctea com sabor a fruta
6ªf	13	Creme de alho-francês Frango Maçã	logurte natural com bolacha

2ªf	16	Creme de alface Perú Pêra	logurte natural com puré de fruta
3ªf	17	Creme de couve branca Solha Maçã	Papa láctea
4ªf	18	Creme de alho francês Coelho Banana	Leite
5ªf	19	Creme de agrião Red-fish Pêra	Papa láctea com sabor a fruta
6ªf	20	Creme de curgete Frango Maçã	logurte natural com bolacha

2ªf	23	Creme de legumes Frango Pêra	logurte natural com puré de fruta
3ªf	24	Creme de couve-coração Pescada Maçã	Papa láctea
4ªf	25	Creme de brócolos Perú Banana	Leite
5ªf	26	Creme de espinafres Abrótea Pêra	Papa láctea com sabor a fruta
6ªf	27	Creme de nabo Coelho Maçã	logurte natural com bolacha

2ªf	30	Creme de couve-flor Perú Pêra	logurte natural com puré de fruta
3ªf	31	Creme de chuchu Robalo Maçã	Papa láctea

Nota: A ementa poderá estar sujeita a alterações. A base da sopa é comum (batata + cenoura ou abóbora + cebola e acresce o legume identificado no creme. Nos dias de creme de peixe há alternativa de creme de carne para as crianças que ainda não introduziram o peixe.

As refeições serão adaptadas aos diferentes níveis de desenvolvimento das crianças, transitando gradualmente do almoço da sala dos 4 meses a 1 ano para um almoço adaptado na altura da introdução do segundo prato e, finalmente, para o almoço da ementa da creche.

Lista de Alergênicos: glúten, produtos à base de ovos, peixes, leite e derivados.

Ementa elaborada de acordo com a Circular 3/DSEAS/DGE/2013 da Direcção 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.