



EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro
Joana Malheiro, C.P. 2148N

SEMANA 1

	LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE		
			1 ANO	2 ANOS	
SEGUNDA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² BOLINHOS DE BACALHAU C/ ARROZ DE FEIJÃO-VERMELHO ^{1,3,4,5} SALADA DE CENOURA, ALFACE E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA		IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ALFACE ¹² STROGONOFF DE FRANGO COM ESPARGUETE DE ERVILHAS E CENOURA ^{1,3,7,12} FRUTA DA ÉPOCA		LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² ABRÓTEA NO FORNO C/ ERVAS AROMÁTICAS E BATATA ASSADA ^{4,12} FRUTA DA ÉPOCA/ GELATINA		PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA ¹	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² CARNE DE PORCO À ALENTEJANA (AMÉIJOA, AZEITONA E BATATINHAS) ^{2,12,14} SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA		LEITE SIMPLES ⁷ COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	CREME DE PENCA COM FEIJÃO-FRADINHO ¹² LOMBINHOS DE PERCA GRATINADOS NO FORNO C/ ARROZ DE LEGUMES ^{4,7,12} FRUTA DA ÉPOCA		IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷ E PÃO COM QUEIJO ^{1,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:



VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **A fruta será definida sempre de acordo com a sazonalidade.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.



Centro Social Paroquial de Casinas

EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro
Joana Malheiro, C.P. 2148N

SEMANA 2

	LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	
			1 ANO	2 ANOS
SEGUNDA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE CENOURA ¹² ATUM E OVO C/ ARROZ E FEIJÃO-FRADE ^{3,4} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE AGRIÃO ¹² TIRINHAS DE FRANGO GRELHADAS C/ COGUMELOS E FUSILI ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	CREME DE COUVE-LOMBARDA C/ FEIJÃO-VERMELHO ¹² POTAS NO FORNO C/ PIMENTO E TOMATE E BATATA ASSADA ^{4,12} SALADA DE COUVE ROXA E MILHO FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA ¹	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ABÓBORA ¹² VITELA ESTUFADA C/ FEIJÃO-VERDE E CENOURA E ARROZ BRANCO ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ⁷ COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE REPOLHO ¹² PESCADA COZIDA COM GRÃO ^{4,12} FRUTA DA ÉPOCA / MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7}	IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷ E PÃO COM QUEIJO ^{1,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:



VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **A fruta será definida sempre de acordo com a sazonalidade.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

PREVÊ-SE A ALTERAÇÃO À EMENTA POR MOTIVOS RELIGIOSOS, FESTIVIDADES, ALTERAÇÃO DA SAZONALIDADE DOS PRODUTOS HORTÍCOLAS, EXCESSO OU RUTURA DE STOCK E DONATIVO.

ÚLTIMA REVISÃO, MARÇO 2024



EMENTA CRECHE

A Nutricionista
Joana Malheiro
Joana Malheiro, C.P. 2148N

SEMANA 3

	LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	
			1 ANO	2 ANOS
SEGUNDA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE CURGETE ¹² DOURADINHOS ^{1,3,4} DE PESCADA NO FORNO C/ SALADA RUSSA (BATATA E MACEDÓNIA) SALADA DE ALFACE E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA COUVE-FLOR ¹² ESTUFADO DE FRANGO (REPOLHO E FEIJÃO) C/ MASSA FUSILI ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	CREME DE BRÓCOLOS C/ FEIJÃO VERMELHO ¹² BACALHAU À BRÁS ^{3,4,12} SALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA ¹	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ALFACE ¹² COTO DE PERU NO FORNO C/ ARROZ DE BRÓCOLOS FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ⁷ COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² FILETE DE PESCADA ASSADO COM CEBOLADA E BATATA COZIDA AOS CUBOS COM SALSA PICADA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA / LEITE DE CREME ^{1,3,7}	IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷ E PÃO COM QUEIJO ^{1,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:

- VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;
- AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS
- VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **A fruta será definida sempre de acordo com a sazonalidade.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** 1- CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; 2- CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; 3- OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; 4- PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; 5- AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; 6- SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; 7- LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; 8- FRUTOS DE CASCA RIJA; 9- AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; 10- MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; 11- SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; 12- ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; 13- TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; 14- MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.



EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro
Joana Malheiro, C.P. 2148N

SEMANA 4

	LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	
			1 ANO	2 ANOS
SEGUNDA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² OVOS MEXIDOS C/ COGUMELOS C/ ARROZ POLVILHADO C/ ORÉGÃOS ³ SALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE PENCA ¹² PANADINHOS DE FRANGO NO FORNO C/ ARROZ DE LEGUMES ^{1,6,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	CREME DE CENOURA C/ LENTILHAS ¹² SALADA DE TENTÁCULOS DE POTA COZIDOS (OVO, BATATA, BRÓCOLOS E MOLHO-VERDE) ^{3,14} FRUTA DA ÉPOCA / SALADA DE FRUTA COM SUMO	PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA ¹	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE AGRIÃO ¹² MASSA À LAVRADOR (CARNE DE VACA, FEIJÃO-VERMELHO, CENOURA E REPOLHO) ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ⁷ COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE COUVE-LOMBARDA ¹² CALDEIRADA DE SALMÃO ESTUFADO (TOMATE, CEBOLA, PIMENTO, CENOURA E BATATA) ^{4,12} SALADA DE CENOURA, MILHO E COUVE-ROXA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷ E PÃO COM QUEIJO ^{1,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:



VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **A fruta será definida sempre de acordo com a sazonalidade.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** **1-** CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9-** AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.

SEMANA 5

	LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE		
			1 ANO	2 ANOS	
SEGUNDA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ABÓBORA ¹² MACARRONADA DE CAVALA C/ FRUTOS DO MAR ^{1,2,4,12,14} SALADA DE ALFACE, CENOURA E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	●	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE REPOLHO ¹² FEIJOADA (CARNE DE PORCO, FEIJÃO PRETO, ABÓBORA, CENOURA E REPOLHO ESTUFADOS) C/ ARROZ BRANCO FRUTA DA ÉPOCA / LEITE DE CREME ^{1,3,7}	●	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	CREME DE CURGETE C/ FEIJÃO BRANCO ¹² REDFISH NO FORNO C/ TOMATE E PIMENTO E ARROZ MALANDRO DE CENOURA ^{4,12} FRUTA DA ÉPOCA	●	PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA ¹	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE COUVE-FLOR ¹² MASSINHA TRICOLOR DE PATO ESTUFADO C/ REPOLHO E FEIJÃO-MANTEIGA ^{1,12} SALADA DE COUVE ROXA, MILHO E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	●	LEITE SIMPLES ⁷ COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² PERCA NO FORNO C/ BATATINHA ASSADA E LEGUMES ⁴ SALADA DE PEPINO, BETERRABA E MILHO FRUTA DA ÉPOCA	●	IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷ E PÃO COM QUEIJO ^{1,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:



VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **A fruta será definida sempre de acordo com a sazonalidade.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS).
A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: **1-** CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9-** AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.



EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro
Joana Malheiro, C.P. 2148N

SEMANA 6

	LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	
			1 ANO	2 ANOS
SEGUNDA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	CREME DE ALFACE C/ GRÃO-DE-BICO ¹² HAMBÚRGUER DE AVES C/ MOLHO DE TOMATE E ARROZ DE ERVILHAS ^{1,3,6,8,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² PESCADA NO FORNO C/ BATATA, CENOURA, FEIJÃO-VERDE E COUVE LOMBARDA SALTEADAS ⁴ FRUTA DA ÉPOCA / BOLO DE IOGURTE ^{1,3,7}	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² PERU ASSADO C/ ALECRIM E BATATA POLVILHADA C/ SALSA FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA ¹	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE PENCA ¹² CAÇÃO GRELHADA C/ ARROZ MALANDRO DE TOMATE ^{4,12} SALADA DE COUVE-ROXA E MILHO FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ⁷ COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE CENOURA ¹² MASSA À LAVRADOR (CARNE DE VACA, FEIJÃO-VERMELHO, CENOURA E REPOLHO) ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷ E PÃO COM QUEIJO ^{1,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:



VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** **1-** CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RÍJA; **9-** AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.



EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro
Joana Malheiro, C.P. 2148N

SEMANA 7

	LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	
			1 ANO	2 ANOS
SEGUNDA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE AGRIÃO ¹² BOLONHESA DE ATUM C/ COGUMELOS E QUEIJO RALADO ^{1,4,7,12} C/ SALADA MISTA FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE COUVE-LOMBARDA ¹² FÊVERAS DE CEBOLADA C/ BATATA, HORTALIÇA E OVO COZIDO ^{3,12} FRUTA DA ÉPOCA / SALADA DE FRUTA COM SUMO	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ABÓBORA ¹² PESCADA ESTUFADA C/ MOLHO DE CENOURA E BATATA POLVILHADA C/ SALSA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA ¹	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	CREME DE REPOLHO C/ FEIJÃO-BRANCO ¹² MASSINHA TRICOLOR DE CARNE DE AVES ¹ C/ SALADA DE COUVE-ROXA, MILHO E ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ⁷ COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE CURGETE ¹² BACALHAU COZIDO C/ SALADA DE BATATA, GRÃO-DE-BICO, OVO E BRÓCOLOS ^{3,4,12} FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷ E PÃO COM QUEIJO ^{1,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:



VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **HAVERÁ SEMPRE UMA OPÇÃO DE DIETA** CONSTITUI APENAS UMA OPÇÃO A EMENTA GERAL, C/ CONFEÇÕES MAIS LEVES, PARA SITUAÇÕES PONTUAIS. ESTA NÃO SE ENCONTRA AJUSTADA A NENHUMA PATOLOGIA ESPECÍFICA. DEVE CONTEMPLAR APENAS LEGUMES CLAROS E CONFECIONADOS. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** **1-** CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RUA; **9-** AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.



EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro
Joana Malheiro, C.P. 2148N

SEMANA 8

	LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	
			1 ANO	2 ANOS
SEGUNDA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE BRÓCOLOS ¹² PESCADA NO FORNO C/ BROA E SALADINHA DE BATATA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA ●	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ALFACE ¹² COXA DE PERU ESTUFADA C/ ESPARGUETE E BRÓCOLOS COZIDOS ^{1,3} FRUTA DA ÉPOCA ●	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	CREME DE ALHO-FRANCÊS C/ FEIJÃO-VERMELHO ¹² PALOCO À BRÁS ^{3,4,6} SALADA DE ALFACE E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA ●	PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA ¹	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² JARDINEIRA DE CARNES (FRANGO E PORCO) C/ MILHO, FEIJÃO-VERDE E ERVILHAS FRUTA DA ÉPOCA ●	LEITE SIMPLES ⁷ COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE PENCA ¹² MARUCA COZIDA C/ BATATA, FEIJÃO FRADE E CENOURA COZIDOS ⁴ FRUTA DA ÉPOCA / BOLO DE IOGURTE ^{1,3,7} ●	IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷ E PÃO COM QUEIJO ^{1,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:



VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **A fruta será definida sempre de acordo com a sazonalidade.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS).

A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: **1-** CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RÍJA; **9-** AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS A BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.



EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro
Joana Malheiro, C.P. 2148N

SEMANA 9

	LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	
			1 ANO	2 ANOS
SEGUNDA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE CENOURA ¹² BOLONHESA DE FILETE DE SALMÃO (LASCAS DE SALMÃO ESTUFADAS EM MOLHO DE TOMATE C/ ESPARGUETE) POLVILHADA COM ORÉGÃOS ^{1,3,4,6} FRUTA DA ÉPOCA ●	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	CREME DE AGRIÃO C/ LENTILHAS ¹² PERNA DE PERU ASSADA COM MACARRONETE ESTUFADO C/ CENOURA E REPOLHO ¹ FRUTA DA ÉPOCA ●	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ALFACE ¹² FILETE DE PESCADA GRELHADO C/ ARROZ MALANDRO DE FEIJÃO-VERMELHO ^{4,12} BRÓCOLOS E CENOURA COZIDOS FRUTA DA ÉPOCA ●	PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA ¹	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ABÓBORA ¹² TIRINHAS DE FRANGO GRELHADAS C/ COGUMELOS E FUSILI ^{1,12} FRUTA DA ÉPOCA / SALADA DE FRUTA COM SUMO ●	LEITE SIMPLES ⁷ COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE REPOLHO ¹² MEDALHÕES DE ABRÓTEA ESTUFADOS C/ DELÍCIAS DO MAR E MIOLO DE CAMARÃO C/ ARROZ ^{2,14} FRUTA DA ÉPOCA ●	IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷ E PÃO COM QUEIJO ^{1,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:



VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **A FRUTA SERÁ DEFINIDA SEMPRE DE ACORDO COM A SAZONALIDADE.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). **A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** **1-** CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9-** AIPO E PRODUTOS À BASE DE AIPO; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.



EMENTA CRECHE

A Nutricionista

Joana Malheiro
Joana Malheiro, C.P. 2148N

SEMANA 10

	LANCHE DA MANHÃ (ATÉ AS 10H)	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	
			1 ANO	2 ANOS
SEGUNDA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE CURGETE ¹² OVOS MEXIDOS DE ATUM ^{3,4} C/ ARROZ DE JULIANA DE LEGUMES FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷	IOGURTE COM FRUTA CRUA OU COZIDA ⁷
TERÇA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	CREME DE BRÓCOLOS C/ FEIJÃO-FRADINHO ¹² STROGONOFF DE PERU E COGUMELOS SALTEADOS C/ MASSA FUSILLI COZIDA E CENOURA ^{1,3,9,10} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL	LEITE SIMPLES OU LEITE C/ CEVADA ^{1,7} + PÃO C/ QUEIJO OU CREME VEGETAL
QUARTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ALFACE ¹² CALDEIRADA DE MEDALHÕES DE PESCADA (BATATA, CEBOLA, FEIJÃO-VERDE E PIMENTO) ^{4, 9, 10} FRUTA DA ÉPOCA	PAPA DE IOGURTE C/ AVEIA ¹	IOGURTE ^{1,7} C/ FLOCOS DE AVEIA + ½ PEÇA DE FRUTA
QUINTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE ALHO-FRANCÊS ¹² ARROZ DE PATO GRATINADO NO FORNO C/ BRÓCOLOS E CENOURA COZIDOS ^{3,7,12} FRUTA DA ÉPOCA	LEITE SIMPLES ⁷ COM FLOCOS DE CEREAIS TIPO "NESTUM"	LEITE SIMPLES ^{1,7} + FLOCOS DE CEREAIS TIPO "CORNFLAKES"
SEXTA	1 IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷	SOPA DE FEIJÃO-VERDE ¹² PESCADA ESTUFADA C/ MOLHO DE CENOURA E BATATA POLVILHADA C/ SALSA ⁴ FRUTA DA ÉPOCA / MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,7}	IOGURTE SÓLIDO DE AROMAS ⁷ E PÃO COM QUEIJO ^{1,7}	IOGURTE ^{1,7} PÃO DE MISTURA C/QUEIJO

SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO:



VERDE: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVES, SEM/COM POUCA GORDURA, PEIXES OU CARNES MAGRAS;

AMARELO: PRATOS COM MÉTODOS DE CONFEÇÃO LEVE, COM QUANTIDADE MÉDIA DE GORDURA, CARNES VERMELHAS

VERMELHO: PRATOS COM MAIOR QUANTIDADE DE GORDURA, FRITOS, ENCHIDOS.

BASE DA SOPA: BATATA, ABÓBORA, ALHO-FRANCÊS, CEBOLA, CENOURA. **Haverá sempre uma opção de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves, para situações pontuais. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. **A fruta será definida sempre de acordo com a sazonalidade.**

ALERGÉNIOS PRESENTES EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS (SEGUNDO O RECOMENDADO PELO REGULAMENTO EU 1169/2011 E ESCLARECIMENTO 2/DHA/2014 QUE OBRIGA À COMUNICAÇÃO DE ALERGÉNIOS EM GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PRÉ-EMBALADOS). A SUA REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS: **1-** CEREAIS QUE CONTÉM GLÚTEN; **2-** CRUSTÁCEOS E PRODUTOS À BASE DE CRUSTÁCEOS; **3-** OVOS E PRODUTOS À BASE DE OVOS; **4-** PEIXE E PRODUTOS À BASE DE PEIXE; **5-** AMENDOINS E PRODUTOS À BASE DE AMENDOINS; **6-** SOJA E PRODUTOS À BASE DE SOJA; **7-** LEITE E PRODUTOS À BASE DE LEITE; **8-** FRUTOS DE CASCA RIJA; **9-** AIOI E PRODUTOS À BASE DE AIOI; **10-** MOSTARDA E PRODUTOS À MOSTARDA; **11-** SEMENTES DE SÉSAMO E PRODUTOS À BASE DE SEMENTES DE SÉSAMO; **12-** ÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS; **13-** TREMOÇO E PRODUTOS À BASE DE TREMOÇO; **14-** MOLUSCOS E PRODUTOS À BASE DE MOLUSCOS.