

Semana I

EMENTA - Creches Municipais



			 gertal	Alergênicos	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)			12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de Agrião			2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal
	Principal	Esparguete á Bolonhesa c/ Salada mista (alface, milho, cenoura)	Gluten		30,4 gr	11,9 gr	45,7 gr	415 Kcal
	Pão	Pão de Mistura Embalado	Gluten		4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré			0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)			0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite		5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr	173 Kcal
Terça-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)			10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Creme de Cenoura			2,4 gr	3,2 gr	12,0 gr	86 Kcal
	Principal	Bacalhau á Gomes de Sá (Bacalhau, ovo, cenoura, Batata)	Ovo		30,1 gr	3,6 gr	34,1 gr	293 Kcal
	Pão	Pão de Mistura Embalado	Gluten		4,1 gr	0,6 gr	24 gr	86 kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré			0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)			0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten		13,5 gr	11,4 gr	33,9 gr	263 Kcal
Quarta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)			12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de Bróculos			2,1	3,2	10,9	81
	Principal	Peru estufado com Ervilhas e Cenoura c/ Massa espiral	Gluten		38,2 gr	13,0 gr	45,8 gr	457 Kcal
	Pão	Pão de Mistura Embalado	Gluten		4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré			0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)			0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite		14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr	265 Kcal
Quinta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)			10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr	124 Kcal
	Sopa 2	Creme de Grão com Cenoura			9,8 gr	5,2 gr	32,7 gr	219 Kcal
	Principal	Filetes de Pescada cozido c/ Arroz de tomate e Salada de alface e tomate			27,0 gr	8,7 gr	55,0 gr	411 Kcal
	Pão	Pão de Mistura Embalado	Gluten		4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré			0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Gelatina de morango			2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr	116 Kcal
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten		9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr	225 Kcal
Sexta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)			12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr	174 Kcal
	Sopa 2	Sopa de abóbora			1,6 gr	3,1 gr	11,3 gr	80 Kcal
	Principal	Frango no forno c/ Batata assada c/ Feijão verde			30,8 gr	7,4 gr	35,5 gr	337 Kcal
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten		4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal
	Sobremesa 1	Fruta em Puré			0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr	75 Kcal
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)			0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr	71 Kcal
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite, Gluten		12,3 gr	6,9 gr	39,6 gr	273 Kcal

Nota: A Sopa 1 e a Sobremesa 1 corresponde às refeições das crianças do berçário.

A sopa está sujeita a indicações da responsável do estabelecimento de acordo com a introdução dos alimentos

Todos os pratos são servidos com salada, exceto os que integrem legumes cozidos.



Semana II

EMENTA - Creches Municipais



			Alergénios	Proteína	Gordura	H. de Carbono
Segunda-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr
	Sopa 2	Sopa de Courgette		2,8 gr	3,3 gr	12,9 gr
	Principal	Arroz de Atum c/ Salada mista (alface, cenoura e tomate)		23,2 gr	13,2 gr	49,9 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr
Terça-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr
	Sopa 2	Sopa Juliana		3,1 gr	3,4 gr	11,8 gr
	Principal	Vitela estufada c/ Macarrão e Macedónia	Gluten	37,0 gr	13,0 gr	56,8 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	13,5 gr	11,4 gr	33,9 gr
Quarta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr
	Sopa 2	Sopa de Couve flor		1,9 gr	3,1 gr	10,8 gr
	Principal	Salada Russa de Salmão		28,4 gr	16,7 gr	20,8 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr
Quinta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr
	Sopa 2	Sopa de feijão encarnado		10,7 gr	3,7 gr	28,9 gr
	Principal	Hamburguer de aves grelhado c/ Arroz de branco e Salada de tomate e alface		32,5 gr	4,8 gr	48,7 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr
Sexta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr
	Sopa 2	Creme de Alho Francês		2,0 gr	3,1 gr	11,5 gr
	Principal	Peixe assado com batatas no forno e salada	Gluten	30,8 gr	11,0 gr	35,1 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Gelatina de Laranja		2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite, Gluten	12,3 gr	6,9 gr	39,6 gr

Nota: A Sopa 1 e a Sobremesa 1 corresponde às refeições das crianças do berçário.

A sopa está sujeita a indicações da responsável do estabelecimento de acordo com a introdução dos alimentos

Todos os pratos são servidos com salada, exceto os que integrem legumes cozidos.



Semana III

EMENTA - Creches Municipais



			Alergênicos	Proteína	Gordura	H. de Carbono
Segunda-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr
	Sopa 2	Sopa de Abóbora		1,6 gr	3,1 gr	11,3 gr
	Principal	Almondegas estufadas c/ molho de tomate c/ Esparguete e Cenoura ralada	Gluten	32,3 gr	12,4 gr	46,4 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr
Terça-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr
	Sopa 2	Creme de Legumes		2,4 gr	3,3 gr	13,1 gr
	Principal	Abrotea cozido com Batata cozida c/ Cenoura e Bróculos cozida		16,7 gr	0,2 gr	35,8 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	13,5 gr	11,4 gr	33,9 gr
Quarta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr
	Sopa 2	Sopa de Ervilhas		3,1 gr	3,2 gr	2,8 gr
	Principal	Perna de porco assada com Arroz e salada	Ovo	14,7 gr	16,5 gr	47,5 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Gelatina de Ananás		2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr
Quinta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr
	Sopa 2	Couve Lombarda c/ Cenoura		2,3 gr	3,1 gr	11,3 gr
	Principal	Douradinhos no forno c/ Massa Fusili e Salada de alface e tomate	Gluten	20,4 gr	11,5 gr	67,2 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr
Sexta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr
	Sopa 2	Canja de Galinha	Ovo	8,8 gr	0,7 gr	14,7 gr
	Principal	Jardineira de Frango		31,7 gr	4,6 gr	31,4 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Iogurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite, Gluten	12,3 gr	6,9 gr	39,6 gr

Nota: A Sopa 1 e a Sobremesa 1 corresponde às refeições das crianças do berçário.

A sopa está sujeita a indicações da responsável do estabelecimento de acordo com a introdução dos alimentos

Todos os pratos são servidos com salada, exceto os que integrem legumes cozidos.



Semana IV

EMENTA - Creches Municipais



gertal

			Alergénios	Proteína	Gordura	H. de Carbono
Segunda-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr
	Sopa 2	Creme de cenoura		2,4 gr	3,2 gr	12,0 gr
	Principal	Massa á S. Francisco (Macarronete, atum, cenoura, ervilhas)	Gluten	28,4 gr	11,1 gr	46,9 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Gelatina Tuti-Fruti		2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr
Terça-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr
	Sopa 2	Sopa de nabiça		2,1 gr	3,2 gr	11,2 gr
	Principal	Rolo de carne c/ arroz ervilhas c/ salada mista (alface, cenoura, milho)		28,8 gr	14,6 gr	49,2 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	13,5 gr	11,4 gr	33,9 gr
Quarta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr
	Sopa 2	Sopa de peixe		8,6 gr	3,8 gr	8,0 gr
	Principal	Salada de Pescada c/ ovo cozido batata cenoura e feijão verde	Ovo	21,0 gr	15,1 gr	34,8 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr
Quinta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr
	Sopa 2	Sopa de agrião		1,8 gr	3,2 gr	10,3 gr
	Principal	Peru assado com Arroz de cenoura c/ Salada de alface e tomate		33,3 gr	14,9 gr	49,2 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr
Sexta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr
	Sopa 2	Sopa de Espinafres		2,7 gr	3,3 gr	11,4 gr
	Principal	Abrótea assada no forno com batata	Gluten, Marisco	29,8 gr	7,0 gr	62,5 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite, Gluten	12,3 gr	6,9 gr	39,6 gr

Nota: A Sopa 1 e a Sobremesa 1 corresponde às refeições das crianças do berçário.

A sopa está sujeita a indicações da responsável do estabelecimento de acordo com a introdução dos alimentos

Todos os pratos são servidos com salada, exceto os que integrem legumes cozidos.

Semana V

EMENTA - Creches Municipais



			Alergénios	Proteína	Gordura	H. de Carbono
Segunda-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr
	Sopa	Sopa de Feijão Verde		2,2 gr	3,2 gr	12,1 gr
	Principal	Hamburger com esparguete	Gluten, Derivados de Leite	20,9 gr	17,5 gr	42,9 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite	5,7 gr	3,1 gr	31,3 gr
Terça-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr
	Sopa 2	Creme de Abóbora		10,7 gr	3,7 gr	28,9 gr
	Principal	Pescada estufada c/ Arroz de Legumes (feijão verde, ervilhas, lombardo, cenoura)		25,1 gr	8,1 gr	52,3 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	13,5 gr	11,4 gr	33,9 gr
Quarta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr
	Sopa 2	Sopa de Feijão de Manteiga c/ Cenoura e Nabiça		2,1 gr	3,2 gr	12,1 gr
	Principal	Cubinhos de Porco estufado com Cenoura e Massa Espiral c/ Salada de Cenoura e Milho	Gluten	36,4 gr	11,0 gr	62,4 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Gelatina de morango		2,8 gr	0,0 gr	27,0 gr
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Gluten, Derivados de Leite	14,1 gr	5,2 gr	39,6 gr
Quinta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ peixe)		10,9 gr	3,7 gr	11,7 gr
	Sopa 2	Caldo Verde (s/ chouriço)		2,5 gr	3,2 gr	12,0 gr
	Principal	Meia Desfeita de Bacalhau (bacalhau desfiado, batata, grão, cenoura e ovo)		37,2 gr	6,6 gr	31,5 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	Leite Simples ou com chocolate e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Leite, Gluten	9,1 gr	6,9 gr	31,4 gr
Sexta-Feira	Sopa 1	Creme de Legumes (c/ carne)		12,7 gr	8,3 gr	12,3 gr
	Sopa 2	Creme de Alho Francês		2,5 gr	3,2 gr	11,8 gr
	Principal	Arroz de aves c/ Salada de alface e tomate		30,0 gr	4,7 gr	48,6 gr
	Pão	Pão de Mistura embalado	Gluten	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr
	Sobremesa 1	Fruta em Puré		0,5 gr	1,3 gr	18,8 gr
	Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)		0,3 gr	0,6 gr	16,8 gr
	Lanche	logurte e Pão com Queijo,Fiambre ou manteiga	Derivados de Leite, Gluten	12,3 gr	6,9 gr	39,6 gr

Nota: A Sopa 1 e a Sobremesa 1 corresponde às refeições das crianças do berçário.

A sopa está sujeita a indicações da responsável do estabelecimento de acordo com a introdução dos alimentos

Todos os pratos são servidos com salada, exceto os que integrem legumes cozidos.

