

DATA 31 DE MAIO A 4 DE JUNHO 2021

P1A/P1B

P1A/P1B					INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
DIA	REFEIÇÃO			ALERGÉNIOS	E	P	L	G
SEGUNDA	MM*							
	ALMOÇO							
	LANCHE							
TERÇA	MM*	Pão			81	3	0	16
	ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura	-	88	2	3	13
		PRATO	Hambúrguer de Aves com Batata e Salada colorida		335	11	20	24
		SOBREMESA	Fruta da Época ou Gelado		70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre <u>Ou</u> Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha)				196	8	3	32
QUARTA	MM*	Bolacha			105	2	3	17
	ALMOÇO	SOPA	Purê de grão com espinafres	-	95	5	4	9
		PRATO	Pescada de cebolada com arroz de cenoura e couve-de-bruxelas cozidas		262	16	5	37
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Papa Láctea <u>Ou</u> Papa de Aveia e Maçã				163	4	3	29
QUINTA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA PRATO SOBREMESA						
	LANCHE							
SEXTA	MM*	Pão			81	3	0	16
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de alface	-	82	3	3	11
		PRATO	Peitinhos de frango à pizzaiola com massa esparguete, salada de alface e beterraba		286	20	8	31
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Queijo <u>Ou</u> Papa Láctea				186	7	4	31

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



















EMENTA ELABORADA POR:

Celine Fernandes

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 7 A 11 DE JUNHO 2021

P1A/P1B

P1A/P1B				INFORMAÇÃO NUTRICIONAL				
DIA	REFEIÇÃO			ALERGÉNIOS	E	P	L	G
SEGUNDA	MM*	Bolacha		 	105	2	3	17
	ALMOÇO	SOPA	Canja de arroz	-	95	7	4	8
		PRATO	Maruca cozida com Todos		216	17	4	27
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Leite + Pão com Queijo <u>Ou</u> <i>Papa Láctea</i>			 	176	11	4
TERÇA	MM*	Fruta		-	70	1.1	0.4	15.4
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de feijão-verde	-	90	3	3	10
		PRATO	Strogonoff de peru com arroz primavera, salada de alface e cenoura ralada		276	17	6	38
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre <u>Ou</u> <i>Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha)</i>			 	196	8	3
QUARTA	MM*	Pão			81	3	0	16
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de nabo e cenoura	-	82	2	3	11
		PRATO	Salada de pescada (com massa espiral, cenoura e brócolos)	 	235	16	5	31
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	<i>Papa Láctea</i> <u>Ou</u> Papa de Aveia e Maçã			 	163	4	3
QUINTA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA						
		PRATO						
		SOBREMESA						
LANCHE								
SEXTA	MM*	Fruta		-	70	1.1	0.4	15.4
	ALMOÇO	SOPA	Sopa camponesa	-	85	3	3	11
		PRATO	Coxas de frango no forno com batata corada e esparregado de espinafres		233	18	5	29
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	<i>Leite + Pão com Queijo</i> <u>Ou</u> <i>Papa Láctea</i>			 	186	7	4

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As capitações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.

























EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 14 A 18 DE JUNHO 2021

P1A/P1B

P1A/P1B				INFORMAÇÃO NUTRICIONAL				
DIA	REFEIÇÃO			ALERGÊNIOS	E	P	L	G
SEGUNDA	MM*	Pão			81	3	0	16
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de hortaliça e feijão encarnado	-	88	4	4	10
		PRATO	Abrótea de tomatada com arroz de alho, salada de pepino e beterraba		232	13	4	36
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Leite + Pão com Queijo Ou Papa Láctea			 	176	11	4
TERÇA	MM*	Bolacha		 	105	2	3	17
	ALMOÇO	SOPA	Creme de couve-flor	-	93	4	4	11
		PRATO	Vitela estufada com cenoura e cogumelos, massa macarrão e salada de alface		255	18	6	31
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre Ou Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha)			 	196	8	3
QUARTA	MM*	Fruta		-	70	1.1	0.4	15.4
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de abóbora e couve branca	-	84	2	3	12
		PRATO	Tiras de pota à lagareiro com batata ao murro e legumes assados		194	9	4	30
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Papa Láctea Ou Papa de Aveia e Maçã			 	163	4	3
QUINTA	MM*	Pão			81	3	0	16
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de coentros	-	94	5	3	10
		PRATO	Arroz de frango com ervilhas e salada de cenoura ralada	-	276	17	5	40
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre Ou Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha)			 	182	4	4
SEXTA	MM*	Bolacha		 	105	2	3	17
	ALMOÇO	SOPA	Puré de vegetais	-	86	3	4	10
		PRATO	Lasanha de bacalhau com salada de rúcula e tomate	  	354	23	11	41
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Leite + Pão com Queijo Ou Papa Láctea			 	186	7	4

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.





















EMENTA ELABORADA POR:

Célia Fernandes

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 21 A 25 DE JUNHO 2021

P1A/P1B

P1A/P1B					INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
DIA	REFEIÇÃO			ALERGÊNIOS	E	P	L	G
SEGUNDA	MM*	Fruta		-	70	1.1	0.4	15.4
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de nabijas	-	89	3	3	11
		PRATO	Frango estufado com batata e salada de tomate	-	234	16	4	32
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Leite + Pão com Queijo Ou Papa Láctea			 	176	11	4
TERÇA	MM*	Pão			81	3	0	16
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de macedónia	-	99	4	4	13
		PRATO	Omelete de atum com tomate, arroz branco e salada de cenoura ralada e beterraba	 	272	14	8	36
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre Ou Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha)			 	196	8	3
QUARTA	MM*	Bolacha		 	105	2	3	17
	ALMOÇO	SOPA	Creme de curgete	-	84	3	4	10
		PRATO	Perna de peru no forno com massa laços e brócolos cozidos		239	20	4	31
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Papa Láctea Ou Papa de Aveia e Maçã			 	163	4	3
QUINTA	MM*	Fruta		-	70	1.1	0.4	15.4
	ALMOÇO	SOPA	Caldo verde	-	91	4	4	10
		PRATO	Filetes de pescada em papelotes com salada russa		264	15	7	35
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre Ou Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha)			 	182	4	4
SEXTA	MM*	Pão			81	3	0	16
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de abóbora e alho francês	-	82	2	3	11
		PRATO	Carne de porco com arroz de feijão, salada de alface e pepino	-	252	19	7	26
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Leite + Pão com Queijo Ou Papa Láctea			 	186	7	4

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.

















EMENTA ELABORADA POR:



Celina Fernandes
NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 28 DE JUNHO A 2 DE JULHO 2021

P1A/P1B

P1A/P1B				INFORMAÇÃO NUTRICIONAL				
DIA	REFEIÇÃO			ALERGÉNIOS	E	P	L	G
SEGUNDA	MM*	Bolacha		 	105	2	3	17
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de curgete e abóbora	-	81	2	3	10
		PRATO	Massada de tamboril com salada de tomate e pepino	 	254	16	4	37
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Leite + Pão com Queijo <u>Ou</u> <i>Papa Láctea</i>			 	176	11	4
TERÇA	MM*	Fruta		-	70	1.1	0.4	15.4
	ALMOÇO	SOPA	Sopa jardineira	-	91	4	4	11
		PRATO	Espetadas de peru com pure de batata, cenoura e feijão-verde cozido	   	244	13	4	38
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre <u>Ou</u> <i>Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha)</i>			 	196	8	3
QUARTA	MM*	Pão			81	3	0	16
	ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura e brócolos	-	92	4	4	11
		PRATO	Cação de coentrada com arroz de ervilhas e salada de beterraba		209	18	4	26
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	<i>Papa Láctea Ou</i> Papa de Aveia e Maçã			 	163	4	3
QUINTA	MM*							
	ALMOÇO							
	LANCHE							
SEXTA	MM*							
	ALMOÇO							
	LANCHE							

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



EMENTA ELABORADA POR:

Célia Fernandes

NUTRICIONISTA | CP0735N