



Ementa do mês de maio_Creche 2024

Semana 02 a 03 de maio	Semana 06 a 10 de maio
	segunda-feira Sopa: Creme de cenoura Prato: Frango estufado com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa (1º;7º)
	terça-feira Sopa: Creme de agrião Prato: Peixe (pescada) no forno com batata e legumes (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)
	quarta-feira Sopa: Canja de galinha (1º) Prato: Jardineira de vitela Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
quinta-feira Sopa: Creme de nabiça Prato: Douradinhos de pescada com arroz (1º;7º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)	quinta-feira Sopa: Creme de legumes Prato: Salada russa com pescada (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)
sexta-feira Sopa: Creme de brócolos Prato: Frango estufado com massa (1º;3º) Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com manteiga e iogurte de aromas (1º;7º)	sexta-feira Sopa: Creme de espinafres Prato: Esparguete à bolonhesa e cenoura (1º;3º) Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com manteiga e iogurte de aromas (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	610,870	Valor energético total (Kcal)	691,575
Proteínas (g)	32,889	Proteínas (g)	29,306
Gordura (g)	26,209	Gordura (g)	16,023
Hidratos de carbono (g)	84,786	Hidratos de carbono (g)	84,009
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	82,655	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	75,756

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base e amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.

Ciclo

- Reforço do meio da manhã: fruta (maçã ou pera)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)

Pré-escolar

- Final da tarde: fruta (maçã ou pera)



Ementa do mês de maio_Creche 2024

Semana 13 a 17 de maio	Semana 20 a 24 de maio
segunda-feira Sopa: Juliana Prato: Empadão de vitela com salada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa (1º;7º)	segunda-feira Sopa: Creme de cenoura Prato: Frango estufado com massa (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa (1º;7º)
terça-feira Sopa: Creme de nabiça Prato: Peixe com batata e legumes (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)	terça-feira Sopa: Creme de brócolos Prato: Peixe cozido com batatas e legumes salteados (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)
quarta-feira Sopa: Creme de alho-francês Prato: Esparguete à bolonhesa com cenoura e salada de alface (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)	quarta-feira Sopa: Creme de feijão-verde Prato: Bife de frango com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
quinta-feira Sopa: Creme de agrião Prato: Arroz de peixe (pescada) (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)	quinta-feira Sopa: Creme de espinafres Prato: Massada de peixe (pescada) (1º;3º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)
sexta-feira Sopa: Lombardo Prato: Bifes de frango grelhados com esparguete e cenoura ralada (1º;3º) Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com manteiga e iogurte de aromas (1º;7º)	sexta-feira Sopa: Creme de couve-coração Prato: Bifes de peru com arroz de brócolos Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com manteiga e iogurte de aromas (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	678,229	Valor energético total (Kcal)	662,041
Proteínas (g)	27,126	Proteínas (g)	28,779
Gordura (g)	25,442	Gordura (g)	24,831
Hidratos de carbono (g)	83,590	Hidratos de carbono (g)	82,012
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	79,009	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	80,281

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.
Ciclo
- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)
Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)



Ementa do mês de maio_Creche 2024

Semana 27 a 30 de maio
segunda-feira Sopa: Creme de cenoura Prato: Esparguete à Palmeira (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa (1º;7º)
terça-feira Sopa: Creme de espinafres Prato: Peixe no forno (pescada) com legumes e batata (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)
quarta-feira Sopa: Creme de alho-francês Prato: Arroz de frango Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
quinta-feira Sopa: Creme de nabiça Prato: Massada de peixe (1º;3º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)
sexta-feira Sopa: Creme de Agrião Prato: Empadão de vitela com salada Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com manteiga e iogurte de aromas (1º;7º)

Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	655,894
Proteínas (g)	28,980
Gordura (g)	23,596
Hidratos de carbono (g)	82,559
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	78,974

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.

Ciclo

- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)

Pré-escolar

- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)



Ementa do mês de maio_Creche 2024

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.

Ciclo

- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)

Pré-escolar

- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pera)