



Ementa do mês de julho_Creche 2024

Semana 01 a 05 de julho	Semana 08 a 12 de julho
segunda-feira Sopa: Couve-coração Prato: Cubos de frango com massa esparguete (1º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa (1º;7º)	segunda-feira Sopa: Creme de ervilhas Prato: Arroz de aves com cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa (1º;7º)
terça-feira Sopa: Creme de ervilhas Prato: Massa de pescada (1º;3º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)	terça-feira Sopa: Creme de nabiça 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: Creme de agrião Prato: Frango com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)	quarta-feira Sopa: Creme de agrião Prato: Esparguete à bolonhesa (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
quinta-feira Sopa: Creme de cenoura Prato: Pescada com batata e legumes (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)	quinta-feira Sopa: Creme de cenoura Prato: Salada russa com pescada (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)
sexta-feira Sopa: Creme de espinafres Prato: Frango assado com massa (1º) Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com manteiga e iogurte de aromas (1º;7º)	sexta-feira Sopa: Creme de legumes Prato: Frango assado no forno com arroz de cenoura 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)	746,965	Valor energético total (Kcal)	686,808
Proteínas (g)	37,283	Proteínas (g)	35,551
Gordura (g)	22,521	Gordura (g)	20,070
Hidratos de carbono (g)	96,875	Hidratos de carbono (g)	94,064
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	82,994	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	85,284

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 pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)

Pré-escolar

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



Ementa do mês de julho_Creche 2024

Semana 15 a 19 de julho	Semana 22 a 26 de julho
segunda-feira Sopa: Juliana Prato: Macarrão com cubos de peru (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa (1º;7º)	segunda-feira Sopa: Creme de couve-flor Prato: Empadão de arroz (peru) salada de alface Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa (1º;7º)
terça-feira Sopa: Creme de feijão-verde Prato: Pescada com batata (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)	terça-feira Sopa: Creme de nabiça Prato: Massa de pescada (1º;3º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)
quarta-feira Sopa: Lombardo Prato: Esparguete à Palmeira com cenoura ralada (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)	quarta-feira Sopa: Lombardo Prato: Bifes de frango estufados com arroz Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)
quinta-feira Sopa: Juliana Prato: Massa de pescada (1º;3º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)	quinta-feira Sopa: Creme de brócolos Prato: Peixe cozido (pescada) com batata cozida (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)
sexta-feira Sopa: Creme de agrião Prato: Frango assado com arroz primavera Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Pão com manteiga e iogurte de aromas (1º;7º)	sexta-feira Sopa: Creme de agrião Prato: Bifes de peru com arroz primavera (1º) 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)	748,7594	Valor energético total (Kcal)	680,343
Proteínas (g)	36,180	Proteínas (g)	33,513
Gordura (g)	19,720	Gordura (g)	19,783
Hidratos de carbono (g)	101,970	Hidratos de carbono (g)	91,180
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	88,631	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	84,756

Lista de alergênicos: 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: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)



Ementa do mês de julho_Creche 2024

Semana 29 a 31 de julho
segunda-feira Sopa: Canja de galinha (1º) Prato: Jardineira de frango Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa (1º;7º)
terça-feira Sopa: Creme de espinafres Prato: Arroz de peixe (pescada) (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite simples (1º;7º)
quarta-feira Sopa: Creme de legumes Prato: Frango assado com batata corada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;7º)

Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	691,037
Proteínas (g)	28,835
Gordura (g)	21,232
Hidratos de carbono (g)	92,667
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	98,779

Lista de alergênicos: 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 pêra)
 - Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)