

apia

Berçário

EMENTA DA SEMANA

ALMOÇO

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

SOPA

Sopa base +
creme de abóbora

SOPA

Sopa base +
creme de alface

SOPA

Sopa base +
creme de brócolos

SOPA

Sopa base +
creme de ervilhas

SOPA

Sopa base +
creme de cenoura

PRATO REGULAR

Peru

PRATO REGULAR

Pescada

PRATO REGULAR

Borrego com gema de ovo

PRATO REGULAR

Maruca

PRATO REGULAR

Frango

SOBREMESA

Maçã Cozida

SOBREMESA

Perá Ralada

SOBREMESA

Manga

SOBREMESA

Maçã Ralada

SOBREMESA

Banana

Sempre que necessário será disponibilizada uma dieta ligeira.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, os responsáveis pela criança devem contactar atempadamente a escola e informar acerca da situação.

A ementa pode ser sujeita a alterações, por motivos imprevistos. Caso sofra de alergia ou intolerância alimentar contacte os nossos colaboradores. Declaração nutricional: calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, ÁG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

Aipo Amendoins Crustáceos Trigo Leite Moluscos Mostarda Ovos Peixe Sésamo Soja Sulfitos Tremoços

apia

Salas de 1 ano

“EMENTA DA SEMANA

ALMOÇO

| SEGUNDA |

SOPA
Sopa base +
creme de abóbora

PRATO REGULAR
Perna de peru assada com
esparguete tagliateli

SOBREMESA
Fruta da época

| TERÇA |

SOPA
Sopa base +
creme de alface

PRATO REGULAR
Pescada cozida com
batata e cenoura

SOBREMESA
Fruta da época

| QUARTA |

SOPA
Sopa base +
creme de brócolos

PRATO REGULAR
Borrego com arroz

SOBREMESA
Fruta da época

| QUINTA |

SOPA
Sopa base +
creme de ervilhas

PRATO REGULAR
Massada de maruca
com brócolos

SOBREMESA
Fruta da época

| SEXTA |

SOPA
Sopa base +
creme de cenoura

PRATO REGULAR
Peitinho de frango com
massa tricolor

SOBREMESA
Fruta da época

Sempre que necessário será disponibilizada uma dieta ligeira.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, os responsáveis pela criança devem contactar atempadamente a escola e informar acerca da situação.

A ementa pode ser sujeita a alterações, por motivos imprevistos. Caso sofra de alergia ou intolerância alimentar contacte os nossos colaboradores. Declaração nutricional: calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, ÁG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

Aipo Amendoins Crustáceos Trigo Leite Moluscos Mostarda Ovos Peixe Sésamo Soja Sulfitos Tremçoos

apia

Salas 2 anos e pré-escolar

EMENTA DA SEMANA

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

REFORÇO (MANHÃ)

FRUTA DA ÉPOCA

ALMOÇO

LANCHE


SOPA
Feijão verde


 **PRATO REGULAR**
Jardineira de peru

 **PRATO VEGETARIANO**
Assado de batata doce e abóbora com tofu e alecrim

SALADA
Alface e cenoura ralada

SOBREMESA
Fruta da época

 **SOPA**
Creme de abóbora com massinhas

 **PRATO REGULAR**
Bacalhau Espiritual

 **PRATO VEGETARIANO**
Paella da Horta

SALADA
Mista

SOBREMESA
Fruta da época

SOPA
Nabiças

 **PRATO VEGETARIANO**
Almôdegas de feijão com esparguete

SALADA
Pepino e tomate

SOBREMESA
Fruta da época

SOPA
Puré de grão com espinafres

 **PRATO REGULAR**
Lombinhos de fogaçero com arroz de tomate

 **PRATO VEGETARIANO**
Rancho vegetariano

SALADA
Cenoura e pepino

SOBREMESA
Fruta da época

SOPA
Legumes

 **PRATO REGULAR**
Peitinho de frango corado com massa tricolor
 **PRATO VEGETARIANO**
Tofu com mistura de cuzcuz, curgete e cogumelos

SALADA
Alface e tomate

SOBREMESA
Fruta da época

Leite e pão com queijo

iogurte natural com granola caseira

Puré de maçã com flocos de aveia e iogurte natural

iogurte de aromas e pão com manteiga

Leite e pão com compota caseira

A ementa pode ser sujeita a alterações, por motivos imprevistos. Caso sofra de alergia ou intolerância alimentar contacte os nossos colaboradores. Declaração nutricional: calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

 Aipo  Amendoins  Crustáceos  Trigo  Leite  Moluscos  Mostarda  Ovos  Peixe  Sésamo  Soja  Sulfitos  Tremoços