

apia

Berçário

EMENTA DA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO	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 Pera Ralada	SOBREMESA Manga	SOBREMESA Maçã Ralada	SOBREMESA Banana

Sempre que necessário será disponibilizada uma dieta ligeira.
Em caso de alergia ou intolerância alimentar, os reponsáveis 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, Líp. - 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 reponsáveis 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, Líp. - Lípidos, ÁG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

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

apia

Salas 2 anos e pré-escolar

EMENTA DA SEMANA

3

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

REFORÇO (MANHÃ)

FRUTA DA ÉPOCA

ALMOÇO

SOPA
Juliana

- PRATO REGULAR**
Perna de peru assada com esparguete
- PRATO VEGETARIANO**
Cuscuz com legumes e seitan

SALADA
Alface e cenoura

SOBREMESA
Fruta da época

SOPA
Nabiças

- PRATO REGULAR**
Bacalhau fresco cozido com batata
- PRATO VEGETARIANO**
Tofu com batata assada e legumes grelhados

SALADA
Mista

SOBREMESA
Fruta da época

SOPA
Creme de abóbora com massinhas

PRATO VEGETARIANO
Tortilha de legumes com lentilhas guisadas

SALADA
Pepino e tomate

SOBREMESA
Fruta da época

SOPA
Camponesa

- PRATO REGULAR**
Abrótea estufada com batatas cozidas
- PRATO VEGETARIANO**
Chili vegetariano

SALADA
Cenoura e pepino

SOBREMESA
Fruta da época

SOPA
Alho francês

- PRATO REGULAR**
Bifinhos de peru grelhados com massa tagliateli
- PRATO VEGETARIANO**
Salteado de cogumelos e espinafres com arroz

SALADA
Alface e tomate

SOBREMESA
Fruta da época

LANCHE

Leite e pão com queijo

Iogurte natural com granola caseira

Purê 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. - Lipídios, ÁG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

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