



apia

Berçário

EMENTA DA SEMANA

ALMOÇO

| SEGUNDA |

SOPA

Sopa base +
creme de abóbora

PRATO REGULAR

Frango

SOBREMESA

Maça cozida

| TERÇA |

SOPA

Sopa base +
creme de ervilhas

PRATO REGULAR

Pescada

SOBREMESA

Pêra Ralada

| QUARTA |

SOPA

Sopa base +
creme de cenoura

PRATO REGULAR

Borrego com gema de ovo

SOBREMESA

Manga

| QUINTA |

SOPA

Sopa base +
creme de curgete

PRATO REGULAR

Abrótea

SOBREMESA

Maça Ralada

| SEXTA |

SOPA

Sopa base +
creme de feijão verde

PRATO REGULAR

Peru

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, 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

Peitinho de frango com
massinhas

SOBREMESA

Fruta da época

| TERÇA |

SOPA

Sopa base +
creme de ervilhas



PRATO REGULAR

Pescada cozida com
batata e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época

| QUARTA |

SOPA

Sopa base +
creme de cenoura

PRATO REGULAR

Borrego com arroz

SOBREMESA

Fruta da época

| QUINTA |

SOPA

Sopa base +
creme de curgete



PRATO REGULAR

Abrótea estufada com
batatas cozidas

SOBREMESA

Fruta da época

| SEXTA |

SOPA

Sopa base +
creme de feijão verde



PRATO REGULAR

Bifinhos de peru grelhados
com tagliateli

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, AG 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

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

REFORÇO (MANHÃ)

FRUTA DA ÉPOCA

SOPA
Chuchu

SOPA
Alface

SOPA
Creme de cenoura

SOPA
Repolho com grão

SOPA
Nabiças

PRATO REGULAR
Peru estufado com purê de couve-flor e cenoura

PRATO VEGETARIANO
Bifes de seitan c/ cogumelos, alho-francês e lentilhas

PRATO REGULAR
Arroz de maruca

PRATO VEGETARIANO
Nuvens de legumes com arroz de tomate

PRATO VEGETARIANO
Soja estufada com legumes

PRATO REGULAR
Perca assada com batata e couve-flor

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

PRATO REGULAR
Frango corado com massa lacinhos

PRATO VEGETARIANO
Berinjela grelhada com arroz e feijão

SALADA
Alface e cenoura

SALADA
Mista

SALADA
Pepino e tomate

SALADA
Cenoura e pepino

SALADA
Alface e tomate

SOBREMESA
Fruta da época

SOBREMESA
Fruta da época

SOBREMESA
Fruta da época

SOBREMESA
Fruta da época

SOBREMESA
Fruta da época

ALMOÇO

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, Líp. - Lípidos, ÁG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

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