

apia

Berçário

EMENTA DA SEMANA

ALMOÇO

| SEGUNDA |

SOPA

Sopa base +
creme de abóbora

PRATO REGULAR

Frango

SOBREMESA

Banana

| TERÇA |

SOPA

Sopa base +
creme de alface

PRATO REGULAR

Pescada

SOBREMESA

Maçã Cozida

| QUARTA |

SOPA

Sopa base +
creme de cenoura

PRATO REGULAR

Frango com gema de ovo

SOBREMESA

Pera Ralada

| QUINTA |

SOPA

Sopa base +
creme de brócolos

PRATO REGULAR

Abrótea

SOBREMESA

Maçã Ralada

| SEXTA |

SOPA

Sopa base +
creme de ervilhas

PRATO REGULAR

Borrego

SOBREMESA

Manga

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 Tremços

apia

Salas de 1 ano

EMENTA DA SEMANA

ALMOÇO

| SEGUNDA |

SOPA

Sopa base +
creme de abóbora

PRATO REGULAR

Peitinho de frango com
massinha

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 cenoura

PRATO REGULAR

Bifinhos de frango com
masa lacinhos

SOBREMESA

Fruta da época

| QUINTA |

SOPA

Sopa base +
creme de brócolos

PRATO REGULAR

Arroz de maruca

SOBREMESA

Fruta da época

| SEXTA |

SOPA

Sopa base +
creme de ervilhas

PRATO REGULAR

Borrego com batata cozida

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. - Lipídios, 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

| 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