

# apia

## Berçário

# EMENTA DA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO	<b>SOPA</b> Sopa base + creme de feijão verde	<b>SOPA</b> Sopa base + creme de abóbora	<b>SOPA</b> Sopa base + creme de cenoura	<b>SOPA</b> Sopa base + creme de alho francês	<b>SOPA</b> Sopa base + creme de alface
	<b>PRATO REGULAR</b> Frango	<b>PRATO REGULAR</b> Abrótea	<b>PRATO REGULAR</b> Borrego com gema de ovo	<b>PRATO REGULAR</b> Maruca	<b>PRATO REGULAR</b> Borrego
	<b>SOBREMESA</b> Maçã cozida	<b>SOBREMESA</b> Pêra Ralada	<b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOBREMESA</b> Maçã Ralada	<b>SOBREMESA</b> 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, 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 feijão verde



#### PRATO REGULAR

Frango com massa tricolor

#### SOBREMESA

Fruta da época

| TERÇA |

#### SOPA

Sopa base +  
creme de abóbora



#### PRATO REGULAR

Perca grelhada com  
batata cozida

#### SOBREMESA

Fruta da época

| QUARTA |

#### SOPA

Sopa base +  
creme de cenoura



#### PRATO REGULAR

Bifinhos de frango com  
massa lacinhos

#### SOBREMESA

Fruta da época

| QUINTA |

#### SOPA

Sopa base +  
creme de alho francês



#### PRATO REGULAR

Arroz de Maruca

#### SOBREMESA

Fruta da época

| SEXTA |

#### SOPA

Sopa base +  
creme de alface

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

#### Legenda

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



# apia

Salas 2 anos e pré-escolar

## EMENTA DA SEMANA

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

REFORÇO (MANHÃ)

FRUTA DA ÉPOCA

**SOPA**  
Alho-francês

**SOPA**  
Couve-portuguesa

**SOPA**  
Agrião

**SOPA**  
Couve-branca

**SOPA**  
Feijão-branco com agrião

**PRATO REGULAR**  
Frango com arroz branco e legumes

**PRATO REGULAR**  
Filetes de pescada no forno c/ tomate e batata

**PRATO REGULAR**  
Red-fish estufado com massa fusili

**PRATO REGULAR**  
Empadão de carne (peru)

**PRATO VEGETARIANO**  
Estufado de lentilhas com legumes e arroz branco

**PRATO VEGETARIANO**  
Legumes à Brás

**PRATO VEGETARIANO**  
Feijoada de legumes

**PRATO VEGETARIANO**  
Cuscuz com legumes e seitan

**PRATO VEGETARIANO**  
Empadão de soja e espinafres

**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, Lip. - Lipídios, ÁG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

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