

apia

Berçário

EMENTA DA SEMANA

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

ALMOÇO

SOPA

Sopa base +
creme de brócolos

PRATO REGULAR

Peru

SOBREMESA

Pera cozida

SOPA

Sopa base +
creme de abóbora

PRATO REGULAR

Pescada

SOBREMESA

Maçã Ralada

SOPA

Sopa base +
creme de cenoura

PRATO REGULAR

Borrego com gema de ovo

SOBREMESA

Banana

SOPA

Sopa base +
creme de curgete

PRATO REGULAR

Maruca

SOBREMESA

Pera Ralada

SOPA

Sopa base +
creme de ervilhas

PRATO REGULAR

Peru

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. - Lipídios, 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

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

ALMOÇO

SOPA

Sopa base +
creme de brócolos

PRATO REGULAR

Bifilhos de peru grelhados
com tagliateli

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Sopa base +
creme de abóbora



PRATO REGULAR

Pescada cozida com
batata e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Sopa base +
creme de cenoura

PRATO REGULAR

Borrego com arroz

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Sopa base +
creme de curgete



PRATO REGULAR

Arroz de Maruca

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Sopa base +
creme de ervilhas



PRATO REGULAR

Perna de peru assada com
massa trocolor

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

ALMOÇO

SOPA
Alho-francês

SOPA
Couve-portuguesa

SOPA
Agridão

SOPA
Couve-branca

SOPA
Feijão-branco com agnão

 PRATO REGULAR
Frango com arroz branco e legumes

 PRATO REGULAR
Filotes de pescada no forno c/ tomate e batata

 PRATO VEGETARIANO
Feijoada de legumes

 PRATO REGULAR
Red-fish estufado com massa fusili

 PRATO VEGETARIANO
Cuscuz com legumes e sódio

 PRATO REGULAR
Empadão de carne (peru)

 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

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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético; Prot. - Proteínas; HC - Hidratos de Carbono; Lip. - Lipídeos; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

 Alho  Amendoins  Crustáceos  Trigo  Leite  Moluscos  Mostarda  Ovos  Peixe  Sésamo  Soja  Sulfatos  Tremeços