

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 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. - Lipidos, 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 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 2 anos e pré-escolar

EMENTA
DA
SEMANA

4

REFORÇO (MANHÃ)

FRUTA DA ÉPOCA

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

SOPA
Abóbora

SOPA
Couve branca

SOPA
Alho-francês

SOPA
Creme de ervilhas

SOPA
Agião

PRATO REGULAR
Bolonesa de peru e frango

PRATO REGULAR
Perca grelhada com batata cozida

PRATO REGULAR
Empadão de atum

PRATO REGULAR
Bifinhos de peru com puré misto

ALMOÇO

PRATO VEGETARIANO
Jardineira vegetariana

PRATO VEGETARIANO
Bolonesa de soja com esparguete

PRATO VEGETARIANO
Lasanha vegetariana

PRATO VEGETARIANO
Caril de grão

PRATO VEGETARIANO
Grão de bico com cuscuz e legumes estufados

SALADA
Mista

SALADA
Alface e cenoura

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

Puré 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