

apia

Berçário

EMENTA DA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO	SOPA Sopa base + creme de abóbora	SOPA Sopa base + creme de ervilhas	SOPA Sopa base + creme de cenoura	SOPA Sopa base + creme de curgete	SOPA Sopa base + creme de feijão verde
	PRATO REGULAR Frango	PRATO REGULAR Pescada	PRATO REGULAR Borrego com gema de ovo	PRATO REGULAR Abrótea	PRATO REGULAR Peru
	SOBREMESA Maçã cozida	SOBREMESA Pêra Ralada	SOBREMESA Manga	SOBREMESA Maçã Ralada	SOBREMESA Banana

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  Tremoços

apia

Salas de 1 ano

EMENTA DA SEMANA

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

ALMOÇO

SOPA

Sopa base +
creme de abóbora

PRATO REGULAR


Peitinho de frango com
massinhas

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Sopa base +
creme de ervilhas

 **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**
Abrótea estufada com
batatas cozidas

SOBREMESA

Fruta da época

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  Tremeços

apia

Salas 2 anos e pré-escolar

EMENTA DA SEMANA

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

REFORÇO (MANHÃ)

FRUTA DA ÉPOCA

ALMOÇO


SOPA
Feijão verde

 **PRATO REGULAR**
Jardineira de peru

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

SALADA
Alface e cenoura ralada

SOBREMESA
Fruta da época

 **SOPA**
Creme de abóbora com massinhas

 **PRATO REGULAR**
Bacalhau Espiritual

 **PRATO VEGETARIANO**
Paella da Horta

SALADA
Mista

SOBREMESA
Fruta da época


SOPA
Nabiças

 **PRATO VEGETARIANO**
Almôdegas de feijão com esparguete

SALADA
Pepino e tomate

SOBREMESA
Fruta da época

SOPA
Puré de grão com espinafres

 **PRATO REGULAR**
Lombinhos de fogueiro com arroz de tomate

 **PRATO VEGETARIANO**
Rancho vegetariano

SALADA
Cenoura e pepino

SOBREMESA
Fruta da época

SOPA
Legumes

 **PRATO REGULAR**
Peitinho de frango corado com massa tricolor

 **PRATO VEGETARIANO**
Tofu com mistura de cuzcuz, curgete e cogumelos

SALADA
Alface e tomate

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