

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 Tremoços

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

5

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

REFORÇO (MANHÃ)

FRUTA DA ÉPOCA

ALMOÇO

SOPA

Feijão c/ couve-coração

PRATO REGULAR

Bife de frango grelhado com batata cozida

PRATO VEGETARIANO

Omelete de legumes com ervilhas estufadas

SALADA

Mista

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Couve-flor

PRATO REGULAR

Massada de abrótea com brócolos

PRATO VEGETARIANO

Macarronada de legumes no forno com soja

SALADA

Alface e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Creme de cenoura

PRATO VEGETARIANO

Nuvens de legumes com lentilhas guisadas

SALADA

Pepino e tomate

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Creme de brócolos

PRATO REGULAR

Arroz amarelo com maruca cozida

PRATO VEGETARIANO

Rissóis de tofu com arroz de espinafres

SALADA

Cenoura e pepino

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Curgete com coentros

PRATO REGULAR

Bifinhos de peru grelhados com massa tagliateli

PRATO VEGETARIANO

Soja de tomatada com massa tricolor

SALADA

Alface e tomate

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 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 🍷 Sulfites 🍌 Tremeços