

apia

Berçário

EMENTA DA SEMANA

ALMOÇO

| SEGUNDA |

SOPA

Sopa base +
creme de feijão verde

PRATO REGULAR

Frango

SOBREMESA

Maçã cozida

| TERÇA |

SOPA

Sopa base +
creme de abóbora

PRATO REGULAR

Abrótea

SOBREMESA

Pêra Ralada

| QUARTA |

SOPA

Sopa base +
creme de cenoura

PRATO REGULAR

Borrego com gema de ovo

SOBREMESA

Banana

| QUINTA |

SOPA

Sopa base +
creme de alho francês

PRATO REGULAR

Maruca

SOBREMESA

Maçã Ralada

| SEXTA |

SOPA

Sopa base +
creme de alface

PRATO REGULAR

Borrego

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, 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

4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO	SOPA Sopa base + creme de feijão verde	SOPA Sopa base + creme de abóbora	SOPA Sopa base + creme de cenoura	SOPA Sopa base + creme de alho francês	SOPA Sopa base + creme de alface
	 PRATO REGULAR Frango com massa tricolor	 PRATO REGULAR Perca grelhada com batata cozida	 PRATO REGULAR Bifinhos de frango com massa lacinhos	 PRATO REGULAR Arroz de Maruca	PRATO REGULAR Borrego com batata cozida
	SOBREMESA Fruta da época	SOBREMESA Fruta da época	SOBREMESA Fruta da época	SOBREMESA Fruta da época	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, Líp. - 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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFORÇO (MANHÃ)	FRUTA DA ÉPOCA				
	SOPA Abóbora	SOPA Couve branca	SOPA Alho-francês	SOPA Creme de ervilhas	SOPA Agridão
	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