



EMENTA SEMANAL 1a

BERÇÁRIO, CRECHE, PRÉ ESCOLAR E ATL

DATA
DE 30/05/2022
A 03/06/2022

	Berçário		1 e 2 Anos		3/4 Anos		4/5 Anos e ATL		Dieta
	Almoço	Lanche	Almoço	Lanche	Almoço	Lanche			
2ª Feira	Creme de legumes c/ ou s/ frango Pêra cozida	logurte Natural + ¼ pão + Maçã cozida	Creme de legumes Lombo de porco assado com cogumelos e esparguete e salada de alface e cenoura Fruta da época	Leite simples + ½ pão c/ manteiga	Creme de legumes Lombo de porco assado com cogumelos e esparguete e salada de alface e cenoura Fruta da época	Leite simples + 1 Pão c/ marmelada	Igual sem condimentos e molho		
3ª Feira	Creme de alho francês c/ ou s/ frango ou pescada Maçã assada	Papa láctea ou não láctea c/ ou s/glúten OU Leite + pão com manteiga	Sopa de couve lombarda c/ feijão encarnado Perca de cebolada estufada com batata e brócolos cozidos Maçã assada	logurte Natural + ½ pão de mistura c/ queijo	Sopa de couve lombarda c/ feijão encarnado Perca de cebolada estufada com batata e brócolos cozidos Maçã assada	logurte de Sabores + 1 pão de mistura c/ queijo	Pescada cozida com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde)		
4ª Feira Dia Mundial da Criança	Creme de alface c/ ou s/ pato Pêra cozida	logurte Natural +Maçã cozida+ Panquecas simples	Sopa de feijão verde Arroz de pato com salada de alface Espetadas de fruta	Panquecas simples com frutas+ logurte de sabores	Sopa de feijão verde Arroz de pato com salada de alface Espetadas de fruta	Panquecas simples com frutas + logurte de sabores	Pato cozido com arroz branco		
5ª Feira	Creme de cenoura c/ ou s/ frango ou pescada Maçã cozida	Papa de aveia com pêra cozida OU Papa láctea ou não láctea c/ ou s/glúten	Canja de galinha Filete de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) Fruta da época	Cereais com leite	Canja de galinha Filete de pescada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) Fruta da época	Cereais com leite	Igual		
6ª Feira	Creme de legumes c/ ou s/ frango Pêra cozida	logurte Natural + ¼ pão + Maçã cozida	Sopa juliana Frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Fruta da época	Leite simples + ½ pão c/ fiambre	Sopa juliana Frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Fruta da época	Leite simples + 1 pão c/ fiambre	Igual		

NOTA IMPORTANTE: Os suplementos da manhã e da tarde devem ser alternados com ½ pão e fruta, não devendo existir um dia em que os dois se repitam.

IMP.QT.28-C

Nutricionista Adriana Baptista CP 4384N

Aprovado por: Diretora Técnica Elza Carvalho
Data: 23/01/2020



Ementas elaboradas com base nas necessidades energéticas da população alvo, Circular nº3097/DGE/2018 e no Regulamento EU nº1169/2011 (alergénios).