










DATA 29 DE JANEIRO A 2 DE FEVEREIRO 2018

P1A/P1B

DIA	REFEIÇÃO	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
			E	P	L	G		
SEGUNDA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA PRATO SOBREMESA						
	LANCHE							
TERÇA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA PRATO SOBREMESA						
	LANCHE							
QUARTA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA						
		PRATO						
		SOBREMESA						
LANCHE								
QUINTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Creme de Cenoura	-	88	2	3	13
		PRATO	Almôndegas de Vaca estufadas com Esparguete e Salada de Tomate e Pepino		265	16	7	32
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
	LANCHE	logurte + Pão com Fiambre	 	196	8	3	32	
SEXTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa Juliana	-	93	4	3	12
		PRATO	Bacalhau à Brás com Alho Francês e Salada de Alface e Rúcula	 	369	19	22	23
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Manteiga	 	188	8	7	24		

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 5 A 9 DE FEVEREIRO 2018

P1A/P1B

DIA	REFEIÇÃO	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
			E	P	L	G		
SEGUNDA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Alho Francês	-	87	3	3	12
		PRATO	Perna de Porco no forno com Arroz de Ervilhas e Salteado de Couve	-	243	18	8	26
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Manteiga			188	8	7	24	
TERÇA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Creme de Brócolos	-	94	5	4	9
		PRATO	Massinha de Pescada gratinada com Cenoura e Brócolos		345	22	11	40
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha)			182	4	4	32	
QUARTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Feijão Branco e Hortaliças	-	87	4	4	10
		PRATO	Estufadinho de Perú com Batata-doce e Feijão-verde cozido	-	277	15	4	45
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Queijo			176	11	4	24	
QUINTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Agrião	-	88	3	4	10
		PRATO	Arroz de Tintureira com Salada de Alface		224	14	3	34
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Papa Láctea			186	7	4	31	
SEXTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Repolho	-	86	3	3	10
		PRATO	Peitinhos de Frango salteados com Massa laços e Salada colorida		250	17	5	32
		SOBREMESA						
LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre			196	8	3	32	

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.
















EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 12 A 16 DE FEVEREIRO 2018

P1A/P1B

DIA	REFEIÇÃO	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
			E	P	L	G		
SEGUNDA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA PRATO SOBREMESA						
	LANCHE							
TERÇA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA PRATO SOBREMESA						
	LANCHE							
QUARTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Nabo e Cenoura	-	82	2	3	11
		PRATO	Lasanha de Salmão e Espinafres com Salada de Beterraba	  	402	18	18	42
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Papa FIB (Fruta + iogurte + Bolacha)		 	182	4	4	32	
QUINTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Puré de Grão com Repolho	-	95	5	4	9
		PRATO	Coxas de Frango assadas com Batata corada e Esparregado de Espinafres	-	233	18	5	29
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Queijo		 	176	11	4	24	
SEXTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Abóbora e Curgete	-	81	2	3	10
		PRATO	Solha no Forno com Arroz de Grelas e Cenoura cozida		244	14	4	37
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Papa Láctea		 	186	7	4	31	

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 19 A 23 DE FEVEREIRO 2018

P1A/P1B

DIA	REFEIÇÃO	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
			E	P	L	G		
SEGUNDA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Grelos	-	99	4	4	12
		PRATO	Vitela estufada com Cenoura e Cogumelos, Massa macarrão e Couve-de-bruxelas cozidas		285	20	7	34
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Papa Láctea		186	7	4	31		
TERÇA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Canja de Arroz	-	95	7	4	8
		PRATO	Abrótea cozida com Todos		243	16	8	27
		SOBREMESA						
LANCHE	logurte + Pão com Fiambre		196	8	3	32		
QUARTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Couve-flor e Cenoura	-	88	4	3	11
		PRATO	Arroz de Frango com Salada de Cenoura ralada e Pepino	-	256	15	5	37
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Manteiga		188	8	7	24		
QUINTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Abóbora e Couve-branca	-	84	2	3	12
		PRATO	Strogonoff de Pescada com Massa <i>penne</i> e Salada Mista		236	15	5	31
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Papa FIB (Fruta + logurte + Bolacha)		182	4	4	32		
SEXTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Lentilhas e Espinafres	-	92	5	4	9
		PRATO	Espetadas de Perú com Puré de Batata e Macedónia cozida		258	14	4	39
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Queijo		176	11	4	24		

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



EMENTA ELABORADA POR:

Celina Figueiredo
NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 26 DE FEVEREIRO A 2 DE MARÇO 2018

P1A/P1B

DIA	REFEIÇÃO	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
			E	P	L	G		
SEGUNDA	MM*	Leite	94	6.6	3.2	9.8		
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Cenoura e Feijão-verde	-	99	4	3	14
		PRATO	Omelete de Atum e Tomate com Arroz Branco e Salada de Pepino e Beterraba	271	14	8	35	
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Queijo	176	11	4	24			
TERÇA	MM*	Leite	94	6.6	3.2	9.8		
	ALMOÇO	SOPA	Creme de Favas com Coentros	-	82	5	4	7
		PRATO	Frango estufado com Massa espiral tricolor e Brócolos cozidos	260	19	6	31	
		SOBREMESA						
LANCHE	Papa Láctea	186	7	4	31			
QUARTA	MM*	Leite	94	6.6	3.2	9.8		
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Curgete	-	84	3	4	10
		PRATO	Polvo à Lagareiro com Batata e Salada de Cenoura ralada e Alface	204	12	4	30	
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	logurte + Pão com Fiambre	196	8	3	32			
QUINTA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA						
		PRATO						
		SOBREMESA						
LANCHE								
SEXTA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA						
		PRATO						
		SOBREMESA						
LANCHE								

*Fornecido consoante necessidade.

Nota: As captações alimentares são ajustadas às necessidades individuais de cada criança.

ESTA EMENTA PODE ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÕES.



EMENTA ELABORADA POR:

NUTRICIONISTA | CP0735N