

DATA 1 A 5 DE JANEIRO 2018

P1A/P1B

DIA	REFEIÇÃO	ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL					
			E	P	L	G		
SEGUNDA	MM*							
	ALMOÇO	SOPA PRATO SOBREMESA						
	LANCHE							
TERÇA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Creme de Abóbora	-	76	2	3	9
		PRATO	Panados de Frango com Arroz de Ervilhas e Cenoura ralada		216	18	5	26
	SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4	
LANCHE	Leite + Pão com Queijo		176	11	4	24		
QUARTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Alface	-	82	3	3	11
		PRATO	Abrótea gratinada com Massa <i>penne</i> , cenoura, brócolos e couve-flor		341	22	10	40
	SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4	
LANCHE	Papa Láctea		186	7	4	31		
QUINTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Feijão-verde	-	90	3	3	12
		PRATO	Tiras de Perú estufadas com Grão, Batata, Espinafre e Tomate	-	225	17	5	30
	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 à Camponesa	-	85	3	3	11
		PRATO	Arroz de Pota com Salada de Beterraba e Pepino		229	12	4	36
	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 8 A 12 DE JANEIRO 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 Nabijas e Feijão-branco	-	87	4	4	10
		PRATO	Strogonoff de Perú com Massa espiral e Salada de Tomate		250	18	5	33
		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	Puré de Vegetais	-	86	3	4	10
		PRATO	Empadão de Atum com Couve-de-bruxelas cozidas		325	19	10	39
		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	Creme de Couve-flor	-	93	4	4	11
		PRATO	Carne de Porco estufada com Arroz de Feijão e Cenoura ralada com Pepino	-	255	18	7	28
		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	Caldo Verde	-	91	4	4	10
		PRATO	Pescada de Tomatada com Massa Macarrão e Salteado de Espinafres		245	17	6	31
		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 Coentros	-	94	5	3	10
		PRATO	Jardineira de Frango	-	216	19	5	24
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
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 15 A 19 DE JANEIRO 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 da Horta	-	86	3	3	11
		PRATO	Douradinhos de Pescada com Arroz Primavera e Feijão-verde cozido	 	291	12	6	46
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre		 	196	8	3	32	
TERÇA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Curgete	-	84	3	4	10
		PRATO	Peitinhos de Frango à Pizzaiola com Massa Laços e Salada de Alface	 	283	21	8	30
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Manteiga		 	188	8	7	24	
QUARTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Canja com Massinhas		96	8	4	7
		PRATO	Red-fish cozido com Batata, Grão, Cenoura e Couve Coração		231	17	4	27
		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	Sopa de Hortaliça com Feijão-encarnado	-	88	4	4	10
		PRATO	Lombo de Porco no forno com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos	-	278	17	8	35
		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	Puré de Brócolos e Alho Francês	-	96	5	4	10
		PRATO	Massada de Tamboril com Tomate, Pimentos e Coentros	  	236	15	4	34
		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 22 A 26 DE JANEIRO 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 Brócolos	-	92	4	4	11
		PRATO	Frango estufado com Batata-Doce, Lentilhas e Abóbora	-	261	15	5	40
		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	Puré de Grão com Espinafres	-	95	5	4	9
		PRATO	Filetes de Pescada com Arroz de Tomate e Macedónia cozida		258	14	5	39
		SOBREMESA						
LANCHE	logurte + Pão com Fiambre		196	8	3	32		
QUARTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Nabiças	-	89	3	3	11
		PRATO	Bolonhesa de Vitela com Massa Esparguete e Salada de Tomate e Pepino		268	16	8	32
		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 Couve-flor e Alho Francês	-	90	3	3	12
		PRATO	Caldeirada de Bacalhau		214	14	4	30
		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	Crema de Tomate	-	88	2	3	13
		PRATO	Arroz de Pato com Salada de Alface e Rúcula	-	257	15	6	34
		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:

Célia Fernandes

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 29 DE JANEIRO A 2 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 Espinafres	-	87	3	4	10
		PRATO	Massa espiral tricolor com Atum, Alho Francês e Salada de Beterraba	266	19	6	34	
		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 Ervilhas	-	78	3	4	8
		PRATO	Bifinhos de Perú de Cebolada com Puré de Batata e Salada de Alface e Cenoura ralada	245	13	4	38	
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Papa Láctea	186	7	4	31			
QUARTA	MM*	Leite	94	6.6	3.2	9.8		
	ALMOÇO	SOPA	Sopa Macedónia	-	99	4	4	13
		PRATO	Maruca estufada com Tomate, Curgete e Pimento com Arroz de Alho	225	13	3	35	
		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