










DATA 26 DE FEVEREIRO A 2 DE MARÇO 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	Sopa de Alface	-	82	3	3	11
		PRATO	Costeletas de Porco com Arroz de feijão e Couve-de-bruxelas cozidas	-	273	21	8	28
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre		 	196	8	3	32	
SEXTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Nabijas	-	89	3	3	11
		PRATO	Massinha de Pescada (Massa cotovelos, Tomate, Pimento e Coentros)	  	240	15	5	34
		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:

Célia Fernandes

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 5 A 9 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 Grão com Espinafres	-	95	5	4	9
		PRATO	Empadão de Frango com Salada de Tomate e Beterraba	🍌 🍌 🍌 🍌	287	15	7	39
		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 Legumes	-	84	2	3	11
		PRATO	Solha com molho de Limão, Arroz de Coentros e Feijão-verde cozido	🐟	256	15	6	37
		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	Caldo Verde	-	91	4	4	10
		PRATO	Bifes de peru com Massa espiral tricolor e Salada de pepino	🍌	240	18	7	30
		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 Feijão-verde	-	90	3	3	12
		PRATO	Peixe-espada no forno com Batata e Salteado de Espinafres	🐟	222	17	5	29
		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	Puré de Vegetais	-	86	3	4	10
		PRATO	Chili de Vaca com Arroz branco e Salada de Alface	-	300	18	8	37
		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:

Célia Fernandes

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 12 A 16 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	Creme de Couve-flor	-	93	4	4	11	
		PRATO	Abrótea Gratinada com Massa espiral, Cenoura, Brócolos e Couve-flor			341	22	10	40
		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 Brócolos e Alho francês	-	90	4	4	10	
		PRATO	Jardineira de Borrego		-	223	17	6	24
		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	Sopa Camponesa	-	85	3	3	11	
		PRATO	Pescada de Cebolada com Arroz de Cenoura e Esparregado de Grelos			243	14	5	35
		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 Espinafres	-	87	3	4	10	
		PRATO	Rôti de Perú com Massa Laços e Salada Mista			242	18	5	31
		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	Creme de Abóbora	-	76	2	3	9	
		PRATO	Raia alhada com Batata e Salada de Beterraba			200	12	3	31
		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 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 da Horta	-	86	3	3	11	
		PRATO	Carne de Vaca estufada com Arroz de Alho e Salada de Cenoura ralada e Pepino		-	276	14	8	35
		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	Creme de Ervilhas	-	78	3	4	8	
		PRATO	Lasanha de Bacalhau com Legumes e Salada de Alface		 	345	23	10	40
		SOBREMESA	Fruta da Época		-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Iogurte + Pão com Fiambre			 	196	8	3	32	
QUARTA	MM*	Leite			94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Couve-flor e Alho francês	-	90	3	3	12	
		PRATO	Pernas de Frango no forno com Batata aos gomos e Macedónia de Legumes		-	247	17	4	33
		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 Coentros	-	94	5	3	10	
		PRATO	Arroz de Salmão com Salada de Tomate			321	12	14	36
		SOBREMESA	Fruta da Época		-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Papa FIB (Fruta + Iogurte + Bolacha)			 	182	4	4	32	
SEXTA	MM*	Leite			94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Agrião	-	88	3	4	10	
		PRATO	Hambúguer de Aves com Massa esparguete e Salteado de Couve com Cenoura			256	15	6	33
		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:

NUTRICIONISTA | CP0735N

DATA 26 A 30 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	Puré de Curgete e Abóbora	-	81	2	3	10
		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	Leite + Pão com Queijo	 	176	11	4	24		
TERÇA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Cenoura e Brócolos	-	92	4	4	11
		PRATO	Lombo de Porco com Arroz de Tomate e Salada de Rúcula e Alface	-	283	16	9	35
		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 de Macedónia	-	99	4	4	13
		PRATO	Bolonhosa de Atum com Massa <i>penne</i> e Brócolos cozidos	 	273	20	8	31
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	logurte + Pão com Fiambre	 	196	8	3	32		
QUINTA	MM*	Leite		94	6.6	3.2	9.8	
	ALMOÇO	SOPA	Sopa de Hortaliça e Feijão encarnado	-	88	4	4	10
		PRATO	Frango com Batata-doce, Maçã e Couve-de-bruxelas	-	274	16	6	39
		SOBREMESA	Fruta da Época	-	70	1.1	0.4	15.4
LANCHE	Leite + Pão com Manteiga	 	188	8	7	24		
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