



# EMENTA 1 - BERÇÁRIO

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da Manhã		Fruta Cozida da Época ou Bolacha <sup>1,2,4,5</sup>				
Almoço	Sopa	Creme de Cenoura com Proteína	Creme de Brócolos com Proteína	Creme de Alface com Proteína	Creme de Abóbora com Proteína	Creme de Curgete com Proteína
	Sopa Alternativa	Creme de Cenoura	Creme de Brócolos	Creme de Alface	Creme de Abóbora	Creme de Curgete
	Prato Principal	Tirinhas de Peru Grelhadas com Arroz e Salada	Perca Grelhada com Batata e Legumes <sup>3</sup>	Macarrão com Vitela e Grão com Salada <sup>1,2</sup>	Pescada Cozida com Batata Cozida e Salada <sup>3</sup>	Frango Assado com Arroz e Legumes
	Prato Vegetariano	Strogonoff de Legumes (Brócolos, Curgete, Alho-francês e Cogumelos) com Arroz <sup>4</sup>	Jardineira de Tofu <sup>4</sup>	Macarrão com Grão e Legumes com Salada <sup>1,2</sup>	Estufado de Lentilhas com Puré e Salada <sup>5</sup>	Salteado de Espinafres, Curgete e Cogumelos com Arroz
	Sobremesa	Fruta Cozida da Época e Fruta em Pedacinhos da Época				
Lanche	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	Papa de Cereais com Fruta <sup>1</sup>	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	Papa de Cereais com Fruta <sup>1</sup>	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	
Reforço	Fruta Cozida da Época ou Bolacha <sup>1,2,4,5</sup>					

**Proteínas utilizadas na Sopa (de acordo com a introdução alimentar individual):** Frango, Peru, Vitela, Pescada<sup>3</sup> e Perca<sup>3</sup>

**Cereais utilizados na Papa:** Aveia<sup>1</sup>, Arroz e Millet

**Nota:** Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

**Informação de alergénios na refeição:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten <sup>2</sup>Ovo <sup>3</sup>Peixe <sup>4</sup>Soja <sup>5</sup>Leite

Nutricionista  
Joana Faustino (2299N)



## EMENTA 2 - BERÇÁRIO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
Lanche da Manhã	Fruta Cozida da Época ou Bolacha <sup>1,2,4,5</sup>					
Almoço	Sopa	Creme de Alho Francês com Proteína	Creme de Couve-Flor com Proteína	Creme de Alface com Proteína	Sopa de Couve-Coração com Proteína	Creme de Brócolos com Proteína
	Sopa Alternativa	Creme de Cenoura	Creme de Couve-Flor	Creme de Alface	Creme de Couve-Coração	Creme de Brócolos
	Prato Principal	Perca Grelhada com Batata Cozida e Salada <sup>3</sup>	Almôndegas de Vitela com Lacinhos e Legumes <sup>1,2</sup>	Pescada Cozida com Batata e Legumes <sup>3</sup>	Bife de Peru Grelhado com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>	Maruca no forno com Arroz e Legumes <sup>3</sup>
	Prato Vegetariano	Empadão de Cogumelos, Brócolos e Curgete com Salada <sup>4,5</sup>	Almôndegas Vegetarianas com Lacinhos e Legumes <sup>1,2,4</sup>	Legumes à Brás (Batata, Legumes e Ovo) <sup>2</sup>	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>	Estufado de Feijão com Legumes e Arroz
	Sobremesa	Fruta Cozida da Época e Fruta em Pedacinhos da Época				
Lanche	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	Papa de Cereais com Fruta <sup>1</sup>	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	Papa de Cereais com Fruta <sup>1</sup>	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	
Reforço	Fruta Cozida da Época ou Bolacha <sup>1,2,4,5</sup>					

**Proteínas utilizadas na Sopa (de acordo com a introdução alimentar individual):** Frango, Peru, Vitela, Pescada<sup>3</sup> e Perca<sup>3</sup>

**Cereais utilizados na Papa:** Aveia<sup>1</sup>, Arroz e Millet

**Nota:** Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

**Informação de alergénios na refeição:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten <sup>2</sup>Ovo <sup>3</sup>Peixe <sup>4</sup>Soja <sup>5</sup>Leite



## EMENTA 3 - BERÇÁRIO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
Lanche da Manhã	Fruta Cozida da Época ou Bolacha <sup>1,2,4,5</sup>					
Almoço	Sopa	Creme de Feijão-Verde com Proteína	Creme de Cenoura com Proteína	Creme de Couve-Flor com Proteína	Creme de Curgete com Proteína	Creme de Alface com Proteína
	Sopa Alternativa	Creme de Abóbora	Creme de Cenoura	Creme de Couve-Flor	Creme de Curgete	Creme de Alface
	Prato Principal	Frango Estufado (simples) com Arroz e Legumes	Perca no Forno com Batata e Salada <sup>3</sup>	Arroz à Valenciana (Arroz, Vitela, Frango, Ervilhas e Cenoura)	Pescada Cozida com Cotovelinhos e Salada <sup>1,2,3</sup>	Bife de Peru com Batata e Salada
	Prato Vegetariano	Fricassé de Cogumelos, Grão e Curgete com Arroz e Salada <sup>2</sup>	Guisado de Legumes com Feijão e Salada	Hambúrguer Vegetariano com Arroz de Cenoura e Salada <sup>4</sup>	Cotovelinhos com Legumes e Cogumelos com Salada <sup>1,2</sup>	Lasanha Vegetariana (Espinafres, Cogumelos e Milho) com Salada <sup>1,2,4,5</sup>
	Sobremesa	Fruta Cozida da Época e Fruta em Pedacinhos da Época				
Lanche	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	Papa de Cereais com Fruta <sup>1</sup>	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	Papa de Cereais com Fruta <sup>1</sup>	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	
Reforço	Fruta Cozida da Época ou Bolacha <sup>1,2,4,5</sup>					

**Proteínas utilizadas na Sopa (de acordo com a introdução alimentar individual):** Frango, Peru, Vitela, Pescada<sup>3</sup> e Perca<sup>3</sup>

**Cereais utilizados na Papa:** Aveia<sup>1</sup>, Arroz e Millet

**Nota:** Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

**Informação de alergénios na refeição:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten <sup>2</sup>Ovo <sup>3</sup>Peixe <sup>4</sup>Soja <sup>5</sup>Leite

Nutricionista  
Joana Faustino (2299N)



# EMENTA 4 - BERÇÁRIO

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da Manhã		Fruta Cozida da Época ou Bolacha <sup>1,2,4,5</sup>				
Almoço	Sopa	Creme de Brócolos com Proteína	Sopa de Couve-Coração com Proteína	Creme de Cenoura com Proteína	Creme de Alface com Proteína	Creme de Abóbora com Proteína
	Sopa Alternativa	Creme de Brócolos	Creme de Couve-Coração	Creme de Cenoura	Creme de Alface	Creme de Abóbora
	Prato Principal	Pescada Cozida com Batata e Legumes <sup>3</sup>	Pato Cozido desfiado com Arroz e Salada	Perca Grelhada com Batata Cozida e Salada <sup>3</sup>	Peru no forno com Espirais e Salada <sup>1,2</sup>	Peixe-Espada Grelhado com Arroz e Salada <sup>3</sup>
	Prato Vegetariano	Tofu à Brás (Batata, Tofu, Legumes e Ovo) <sup>2,4</sup>	Empadão de Lentilhas com Arroz e Salada	Jardineira de Grão e Legumes	Espirais com espinafres, curgete, cenoura e cogumelos <sup>1,2</sup>	Estufado de Feijão e Cenoura com Arroz e Salada
	Sobremesa	Fruta Cozida da Época e Fruta em Pedacinhos da Época				
Lanche	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	Papa de Cereais com Fruta <sup>1</sup>	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	Papa de Cereais com Fruta <sup>1</sup>	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	
Reforço	Fruta Cozida da Época ou Bolacha <sup>1,2,4,5</sup>					

**Proteínas utilizadas na Sopa (de acordo com a introdução alimentar individual):** Frango, Peru, Vitela, Pescada<sup>3</sup> e Perca<sup>3</sup>

**Cereais utilizados na Papa:** Aveia<sup>1</sup>, Arroz e Millet

**Nota:** Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

**Informação de alergénios na refeição:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten <sup>2</sup>Ovo <sup>3</sup>Peixe <sup>4</sup>Soja <sup>5</sup>Leite

Nutricionista  
Joana Faustino (2299N)



# EMENTA 5 - BERÇÁRIO

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da Manhã		Fruta Cozida da Época ou Bolacha <sup>1,2,4,5</sup>				
Almoço	Sopa	Creme de Curgete com Alho Francês Proteína	Creme de Couve-Flor e Beterraba com Proteína	Creme de Alface com Proteína	Creme de Brócolos com Proteína	Creme de Cenoura com Proteína
	Sopa Alternativa	Creme de Curgete	Creme de Couve-Flor	Creme de Alface	Creme de Brócolos	Creme de Cenoura
	Prato Principal	Frango Estufado simples com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>	Perca Grelhada com Batata e Grão <sup>3</sup>	Frango Cozido com Batata e Legumes	Pescada no forno com Arroz de Tomate e Salada <sup>3</sup>	Bolonhesa de Vitela com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>
	Prato Vegetariano	Esparguete com Cogumelos, Espinafres, Curgete e Cenoura <sup>1,2</sup>	Salada de Batata com Grão e Ovo <sup>2</sup>	Cozido vegetariano (Batata, Arroz, Feijão-branco, Couve E Cenoura)	Estufado de Grão e Espinafres com Arroz e Salada	Bolonhesa Vegetariana com Esparguete e Salada <sup>1,2</sup>
	Sobremesa	Fruta Cozida da Época e Fruta em Pedacinhos da Época				
Lanche	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	Papa de Cereais com Fruta <sup>1</sup>	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	Papa de Cereais com Fruta <sup>1</sup>	logurte Natural com Fruta Cozida ou Polpa de Fruta Crua <sup>5</sup>	
Reforço	Fruta Cozida da Época ou Bolacha <sup>1,2,4,5</sup>					

**Proteínas utilizadas na Sopa (de acordo com a introdução alimentar individual):** Frango, Peru, Vitela, Pescada<sup>3</sup> e Perca<sup>3</sup>

**Cereais utilizados na Papa:** Aveia<sup>1</sup>, Arroz e Millet

**Nota:** Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

**Informação de alergénios na refeição:** <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten <sup>2</sup>Ovo <sup>3</sup>Peixe <sup>4</sup>Soja <sup>5</sup>Leite