



BERÇÁRIO/ CRECHE - EMENTA 1

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO (4-6 meses)	Puré de alho francês Puré de pera	Puré de alface Maçã cozida	Puré de curgete Puré de banana	Puré de chuchu Pera cozida	Puré de feijão-verde Puré de maçã
ALMOÇO (6-9 meses)	Puré de alho francês com peru Puré de pera	Puré de alface com coelho OU pescada ⁴ Maçã cozida	Puré de curgete com frango Puré de banana	Puré de chuchu com pato OU abrótea ⁴ Pera cozida	Puré de feijão-verde com borrego Puré de manga
ALMOÇO (9-12 meses)	Puré de alho francês Peru cozido com arroz e feijão verde cozido Fruta da época	Puré de alface Pescada ⁴ cozida com batata e cenoura cozida Fruta da época	Puré de curgete com nabiça Frango estufado* com massa ^{1,3} cozida e brócolos cozidos Fruta da época	Puré de chuchu Arroz de abrótea ⁴ com salada de alface Fruta da época	Puré de feijão-verde Borrego cozido com massa ^{1,3} e cenoura cozida Fruta da época

Base da Sopa: Batata, cenoura, cebola

NOTAS: As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche. A introdução da sopa de peixe deve ser realizada a partir dos 7 meses e mediante indicação dos pais/ Enc. de Educação.

***O estufado é preparado com cebola, alho, cenoura e louro, em cozido.**

A avaliação nutricional das ementas foi efetuada pela nutricionista Mélanie Lopes (5472N). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.



BERÇÁRIO/ CRECHE - EMENTA 2

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO (4-6 meses)	Puré de couve-flor Puré de pera	Puré de abóbora Maçã cozida	Puré de alface Puré de banana	Puré de couve branca Pera cozida	Puré de brócolos Puré de maçã
ALMOÇO (6-9 meses)	Puré de couve-flor com frango Puré de pera	Puré de abóbora com borrego OU linguado ⁴ Maçã cozida	Puré de alface com coelho Puré de banana	Puré de couve branca com galinha OU robalo ⁴ Pera cozida	Puré de brócolos com peru Puré de papaia
ALMOÇO (9-12 meses)	Puré de couve-flor Ovo ³ cozido com batata cozida e salada de alface Fruta da época	Puré de abóbora com espinafres Arroz de linguado ⁴ com feijão-verde cozido Fruta da época	Puré de alface Coelho estufado* com massa ^{1,3} e brócolos cozidos Fruta da época	Puré de couve branca Robalo ⁴ cozido com batata e cenoura cozida Fruta da época	Puré de brócolos Peru estufado* com arroz de cenoura e couve-flor cozida Fruta da época

Base da Sopa: Batata, cenoura, cebola

NOTAS: As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche. A introdução da sopa de peixe deve ser realizada a partir dos 7 meses e mediante indicação dos pais/ Enc. de Educação.

***O estufado é preparado com cebola, alho, cenoura e louro, em cozido.**

A avaliação nutricional das ementas foi efetuada pela nutricionista Mélanie Lopes (5472N). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.



BERÇÁRIO/ CRECHE-EMENTA 3

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO (4-6 meses)	Puré de chuchu Puré de pera	Puré de feijão-verde Maçã cozida	Puré de curgete Puré de banana	Puré de alface Pera cozida	Puré de alho francês Puré de maçã
ALMOÇO (6-9 meses)	Puré de chuchu com coelho Puré de pera	Puré de feijão-verde com peru OU corvina ⁴ Maçã cozida	Puré de curgete com frango Puré de banana	Puré de alface com pato OU pescada ⁴ Pera cozida	Puré de alho francês com borrego Puré de manga
ALMOÇO (9-12 meses)	Puré de chuchu Coelho estufado* com arroz e brócolos cozidos Fruta da época	Puré de feijão-verde Corvina ⁴ cozida com batata cozida e cenoura cozida Fruta da época	Puré de curgete com espinafres Frango estufado* com arroz e salada de alface Fruta da época	Puré de alface Salmão ⁴ cozido com massa ^{1,3} e couve-flor cozida Fruta da época	Puré de alho francês Jardineira de borrego* Fruta da época

Base da Sopa: Batata, cenoura, cebola

NOTAS: As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche. A introdução da sopa de peixe deve ser realizada a partir dos 7 meses e mediante indicação dos pais/ Enc. de Educação.

***O estufado é preparado com cebola, alho, cenoura e louro, em cozido.**

A avaliação nutricional das ementas foi efetuada pela nutricionista Mélanie Lopes (5472N). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.

BERÇÁRIO/ CRECHE-EMENTA 4

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
ALMOÇO (4-6 meses)	Puré de brócolos Puré de pera	Puré de couve branca Maçã cozida	Puré de abóbora Puré de banana	Puré de couve-flor Pera cozida	Puré de curgete Puré de maçã
ALMOÇO (6-9 meses)	Puré de brócolos com galinha Puré de pera	Puré de couve branca com pato OU robalo ⁴ Maçã cozida	Puré de abóbora com peru Puré de banana	Puré de couve-flor com frango OU dourada ⁴ Pera cozida	Puré de curgete com coelho Puré de papaia
ALMOÇO (9-12 meses)	Puré de brócolos Galinha estufada* com arroz e feijão-verde cozido Fruta da época	Puré de couve branca Robalo ⁴ cozido com massa ^{1,3} e salada de alface Fruta da época	Puré de abóbora e nabo Ovo ³ cozido com arroz e brócolos cozidos Fruta da época	Puré de couve-flor Dourada ⁴ cozida com batata e salada de alface Fruta da época	Puré de curgete Coelho estufado* com massa ^{1,3} e cenoura cozida Fruta da época

Base da Sopa: Batata, cenoura, cebola

NOTAS: As ementas são flexíveis para se adaptarem às introduções alimentares individuais.

A introdução de novos alimentos deverá ser testada em casa e restrições/alergias alimentares comunicadas à responsável da creche. A introdução da sopa de peixe deve ser realizada a partir dos 7 meses e mediante indicação dos pais/ Enc. de Educação.

***O estufado é preparado com cebola, alho, cenoura e louro, em cozido.**

A avaliação nutricional das ementas foi efetuada pela nutricionista Mélanie Lopes (5472N). A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:



Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deverá solicitar aos funcionários.