

apia

Berçário

EMENTA DA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
ALMOÇO	SOPA Sopa base + creme de abóbora	SOPA Sopa base + creme de alface	SOPA Sopa base + creme de cenoura	SOPA Sopa base + creme de brólocos	SOPA Sopa base + creme de ervilhas
	PRATO REGULAR Frango	PRATO REGULAR Pescada	PRATO REGULAR Frango com gema de ovo	PRATO REGULAR Abrótea	PRATO REGULAR Borrego
	SOBREMESA Banana	SOBREMESA Maçã Cozida	SOBREMESA Pera Ralada	SOBREMESA Maçã Ralada	SOBREMESA Manga

Sempre que necessário será disponibilizada uma dieta ligeira.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, os responsáveis pela criança devem contactar atempadamente a escola e informar acerca da situação.

A ementa pode ser sujeita a alterações, por motivos imprevistos. Caso sofra de alergia ou intolerância alimentar contacte os nossos colaboradores. Declaração nutricional: calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, ÁG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

 Aipo  Amendoins  Crustáceos  Trigo  Leite  Moluscos  Mostarda  Ovos  Peixe  Sésamo  Soja  Sulfitos  Tremoços

apia

Salas de 1 ano

EMENTA DA SEMANA

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

ALMOÇO

SOPA

Sopa base +
creme de abóbora



PRATO REGULAR

Peitinho de frango com
massinha

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Sopa base +
creme de alface



PRATO REGULAR

Pescada cozida com
batata e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Sopa base +
creme de cenoura



PRATO REGULAR

Bifinhos de frango com
masa lacinhos

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Sopa base +
creme de brócolos



PRATO REGULAR

Arroz de maruca

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Sopa base +
creme de ervilhas

PRATO REGULAR

Borrego com batata cozida

SOBREMESA

Fruta da época

Sempre que necessário será disponibilizada uma dieta ligeira.

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, os responsáveis pela criança devem contactar atempadamente a escola e informar acerca da situação.

A ementa pode ser sujeita a alterações, por motivos imprevistos. Caso sofra de alergia ou intolerância alimentar contacte os nossos colaboradores. Declaração nutricional: calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, ÁG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

Aipo Amendoins Crustáceos Trigo Leite Moluscos Mostarda Ovos Peixe Sésamo Soja Sulfitos Tremoços

apia

Salas 2 anos e pré-escolar

EMENTA DA SEMANA

| SEGUNDA |

| TERÇA |

| QUARTA |

| QUINTA |

| SEXTA |

REFORÇO (MANHÃ)

FRUTA DA ÉPOCA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFORÇO (MANHÃ)	FRUTA DA ÉPOCA				
ALMOÇO	SOPA Feijão verde	 SOPA Creme de abóbora com massinhas	SOPA Nabiças	SOPA Puré de grão com espinafres	SOPA Legumes
	 PRATO REGULAR Jardineira de peru	 PRATO REGULAR Bacalhau Espiritual		 PRATO REGULAR Lombinhos de fogueiro com arroz de tomate	 PRATO REGULAR Peitinho de frango corado com massa tricolor
	 PRATO VEGETARIANO Assado de batata doce e abóbora com tofu e alecrim	 PRATO VEGETARIANO Paella da Horta	 PRATO VEGETARIANO Almôdegas de feijão com esparguete	 PRATO VEGETARIANO Rancho vegetariano	 PRATO VEGETARIANO Tofu com mistura de cuzcuz, curgete e cogumelos
	SALADA Alface e cenoura ralada	SALADA Mista	SALADA Pepino e tomate	SALADA Cenoura e pepino	SALADA Alface e tomate
SOBREMESA Fruta da época	SOBREMESA Fruta da época	SOBREMESA Fruta da época	SOBREMESA Fruta da época	SOBREMESA Fruta da época	
LANCHE	Leite e pão com queijo	logurte natural com granola caseira	Puré de maçã com flocos de aveia e iogurte natural	logurte de aromas e pão com manteiga	Leite e pão com compota caseira

A ementa pode ser sujeita a alterações, por motivos imprevistos. Caso sofra de alergia ou intolerância alimentar contacte os nossos colaboradores. Declaração nutricional: calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios, ÁG Sat. - Ácidos Gordos Saturados.

Legenda

 Aipo
  Amendoins
  Crustáceos
  Trigo
  Leite
  Moluscos
  Mostarda
  Ovos
  Peixe
  Sésamo
  Soja
  Sulfitos
  Tremoços