
















	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
2ª Feira	     Berçário¹: Puré de maçã c/ bolacha Fruta da época Bolacha²	Berçário¹: Sopa base (batata, cenoura, cebola, curgete/abóbora, alho) c/ couve branca e peru Sopa de feijão-verde Geral/Dieta: Redfish assado ao natural com arroz seco e couve branca cozida Maçã	     Berçário¹: papa láctea Sala 1-2: Leite c/ bolacha Sala 3/4/5/ATL: Leite com cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal	     Berçário¹: Puré de maçã c/ bolacha Pão simples
3ª Feira	Berçário¹: Puré de maçã c/ bolacha Fruta da época Bolacha²	Berçário¹: Sopa base (batata, cenoura, cebola, curgete/abóbora, alho) c/ lombarda e frango Sopa de couve lombarda Geral/Dieta: Frango assado ao natural c/ batata, cenoura e brócolos Laranja	Berçário¹: Fruta c/iogurte + bolacha Sala 1-2: Fruta c/iogurte e pão Sala 3/4/5/ATL: Iogurte de aromas + pão de mistura c/fiambre	Berçário¹: Puré de maçã c/ bolacha Bolacha²
4ª Feira	Berçário¹: Puré de maçã c/ bolacha Fruta da época Bolacha²	Berçário¹: Sopa base (batata, cenoura, cebola, curgete/abóbora, alho) c/ brócolos e peru Sopa de couve penca Geral: Bolinhos de bacalhau fritos c/ arroz de feijão branco e couve penca Sala 1-2/Dieta: Pescada cozida c/ arroz de couve branca Banana	Berçário¹: papa láctea Sala 1-2: papa láctea Sala 3/4/5/ATL: Leite c/ chocolate + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal	Berçário¹: Puré de maçã c/ bolacha Pão simples
5ª Feira	Berçário¹: Puré de maçã c/ bolacha Fruta da época Bolacha²	Berçário¹: Sopa base (batata, cenoura, cebola, curgete/abóbora, alho) c/ couve coração e frango Geral: Rancho (lombo de porco, grão, cenoura, couve lombarda, massa cotovelo) Dieta: Lombo de porco estufado em cru com massa e couve lombarda Laranja/Clementina	Berçário¹: papa láctea Sala 1-2: papa láctea Sala 3/4/5/ATL: Leite c/ cevada+ pão de mistura c/ queijo fatiado	Berçário¹: Puré de maçã c/ bolacha Pão simples
6ª Feira	Berçário¹: Puré de maçã c/ bolacha Fruta da época Bolacha²	Berçário¹: Sopa base (batata, cenoura, cebola, curgete/abóbora, alho) c/ couve-flor e coelho Geral/Dieta: Peixe-espada grelhado com batata cozida e salteado de nabíças (Dieta: couve branca cozida) Maçã	Berçário¹: papa láctea Sala 1-2: Fruta c/iogurte e pão Sala 3/4/5/ATL: Iogurte de aromas + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal	Berçário¹: Puré de maçã c/ bolacha Pão simples



Pratos com métodos de confecção leves, com quantidade média de gordura, carnes vermelhas.



Pratos com maior quantidade de gordura, fritos, enchidos

Semáforo da alimentação:

Ana Araújo 0853N

A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confecções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.
Berçário¹: diz respeito à alimentação das crianças com idade superior a 6 meses. Bolacha² pode alternar entre Maria/Torrada/Tostada e água e sal. **Sobremesa:** Sempre que houver, no decorrer da semana aniversário, a sobremesa doce deverá ser substituída por fruta.

Legenda alergénios presentes em gêneros alimentícios (segundo o recomendado pelo Regulamento EU 1169/2011 e esclarecimento 2/DHA/2014 que obriga à comunicação de alergénios em gêneros alimentícios não pré-embalados) : 1- glúten; 2-crustaceos; 3-ovo; 4-leite; 5-peixe; 6-frutos de casca rija; 7-soja; 8-amêndoim; 9-aipo; 10-mostarda; 11-sementes de sésamo;12-sulfitos; 13-moluscos.