



Ementa

| 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|--|--|--|--|---|
| Sopa: Canja Segundo: Frango Fricassé com Puré de Batata Salada de Alface Sobremesa: Tangera | Sopa: de Juliana Segundo: Peixe frito com Arroz de Tomate Salada Mista Sobremesa: Banana | Sopa: Couve-Flor Segundo: Esparguete à Bolonhesa com Legumes Salada de Alface Sobremesa: Maçã | Sopa: de Feijão-verde Segundo: Empadão de Atum Salada Mista Sobremesa: Pêra | Sopa: Caldo Verde Segundo: Ovos Estrelados com Batata Frita e Salchichas Salada de Alface Sobremesa: Kiwi |
| Lanche | | | | |
| Leite Simples Pão c/ chocolate | Iogurte /Fruta Pão c/ doce | Leite c/chocolate Pão c/queijo | Leite simples Pão c/ fiambre | Iogurte / Fruta Pão c/ manteiga |
| 2 anos | | | | |
| Sopa: Canja Segundo: Frango Fricassé com Puré de Batata Salada de Alface Sobremesa: Tangera | Sopa: de Juliana Segundo: Peixe Grelhado com Arroz de Tomate Salada Mista Sobremesa: Banana | Sopa: Couve-Flor Segundo: Esparguete à Bolonhesa com Legumes Salada de Alface Sobremesa: Maçã | Sopa: de Feijão-verde Segundo: Empadão de Peixe Salada Mista Sobremesa: Pêra | Sopa: de Abóbora Segundo: Ovo Mexido com Massa Salada de Alface Sobremesa: Kiwi com Banana |
| 1 ano | | | | |
| Sopa: de Salsa com Frango Segundo: Frango Fricassé com Puré de Batata Salada de Alface Sobremesa: Polpa de Fruta | Sopa: de Juliana com Peixe Grelh. Segundo: Peixe Grelhado com Arroz de Tomate Salada Mista Sobremesa: Banana | Sopa: Couve-Flor com Vitela Segundo: Esparguete à Bolonhesa com Legumes Salada de Alface Sobremesa: Maçã | Sopa: de Feijão-verde com Peixe Segundo: Empadão de Peixe Salada Mista Sobremesa: Pêra | Sopa: de Abóbora com Ovo Segundo: Ovo Mexido com Massa Salada de Alface Sobremesa: Kiwi com Banana |
| Lanche | | | | |
| 1 Ano Iogurte c/ fruta 2 Anos Leite simples Pão c/manteiga | 1 Ano Cerelac 2 Anos Nestum | 1 Ano Papa de bolacha c/fruta 2 Anos Iogurte c/ fruta | 1 Ano Cerelac 2 Anos Cerelac | 1 Ano Iogurte c/ fruta 2 Anos Iogurte c/ fruta |



Ementa Bebés 1ºp Ano : 2018 – Semana de 22 a 26 de janeiro

| Almoço | | | | | | Lanche | | | | | |
|------------|---|---|--|--|---|------------|-------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|-------------------|
| Dias Nomes | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Dias Nomes | 2ªFeira | 3ªFeira | 4ªFeira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| 1ºp | | | | | | | | | | | |
| *A | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peru Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão-verde e Borrego Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e Coelho Maçã coz. | *A | Iogurte com Fruta | Leite 210ml | Papa de Bolacha e Fruta | Papa | Iogurte com Fruta |
| M | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peru Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão-verde e Borrego Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e Coelho Maçã coz. | M | Cerelac | Cerelac | Cerelac | Cerelac | Cerelac |
| F | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peru Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Frango Maçã coz. | Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peixe Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e Coelho Maçã coz. | F | Cerelac s/ Gluten | Cerelac s/ Gluten | Cerelac s/ Gluten | Cerelac s/ Gluten | Cerelac s/ Gluten |
| =A C | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peru Banana | Creme de leg. c/ Alface e Frango Maçã coz. | Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e Frango Maçã coz. | =A C | Leite Materno | Leite Materno | Leite Materno | Leite Materno | Leite Materno |
| A S | Creme de leg. c/ Salsa c/ Coelho Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peru Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Frango Maçã coz. | Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e Frango Maçã coz. | A S | Leite 180ml | Papa Holle e fruta | Leite 180ml | Papa Holle e fruta | Leite 180ml |

*Base com Abóbora

= Batata Doce

Ementa Bebés R/C Ano : 2018 – Semana de 22 a 26 de janeiro

| Almoço | | | | | | Lanche | | | | | |
|------------------|--|---|--|---|---|------------------|-------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|
| Nomes/Dias | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Nomes/Dias | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
| RC | | | | | | | | | | | |
| *J. M. | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz. | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e ovo Maçã coz. | *J. M. | Iogurte com Fruta | Cerelac | Papa de Bolacha e Fruta | Cerelac | Iogurte c/ Fruta |
| *J | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e ovo Maçã coz. | *J | Iogurte com Fruta | Cerelac | Papa de Bolacha e Fruta | Cerelac | Iogurte c/ Fruta |
| *L | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e ovo Maçã coz. | *L | Iogurte c/ Fruta | Papa bolacha e fruta | Iogurte c/ Fruta | Papa bolacha e fruta | Iogurte c/ Fruta |
| *M | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e ovo Maçã coz. | *M | Iogurte com Fruta | Cerelac | Papa de Bolacha e Fruta | Cerelac | Iogurte c/ Fruta |
| *M | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e ovo Maçã coz. | *M | Iogurte com Fruta | Cerelac | Papa de Bolacha e Fruta | Cerelac | Iogurte c/ Fruta |
| M ^a C | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta (s/banana e com sumo de laranja) | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e ovo (gema) Maçã coz. | M ^a C | Iogurte com Fruta | Cerelac | Papa de Bolacha e Fruta | Cerelac | Iogurte c/ Fruta |
| R | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e ovo Maçã coz. | R | Iogurte c/ fruta | Papa Preparada c/ leite | Papa de bolacha Fruta | Papa Preparada c/ leite | Iogurte c/ fruta |
| S | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Couve Branca e ovo Maçã coz. | S | Iogurte com Fruta | Cerelac | Papa de Bolacha e Fruta | Cerelac | Iogurte c/ Fruta |
| A | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e ovo (gema) Maçã coz. | A | Iogurte com Fruta | Cerelac | Papa de Bolacha e Fruta | Cerelac | Iogurte c/ Fruta |
| B | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e borrego Maçã coz. | B | Iogurte c/ Fruta | Leite 210ml | Papa de bolacha Fruta | Cerelac | Iogurte c/ fruta |
| C | Creme de leg. c/ Salsa c/ Frango Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Peixe grelh. Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe grelh. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e borrego Maçã coz. | C | Iogurte c/ Fruta | Leite 210ml | Papa de bolacha Fruta | Cerelac | Iogurte c/ fruta |
| E | Creme de leg. c/ Salsa c/ Peixe Polpa de fruta | Creme de leg. c/ Courgete e Frango Banana | Creme de leg. c/ Couve-Flor e Vitela Maçã coz | Creme de leg. c/ Feijão Verde e peixe. Pêra | Creme de leg. c/ Abóbora e borrego Maçã coz. | E | Iogurte c/ fruta | Papa de Bolacha e Fruta | Iogurte c/ fruta | Cerelac | Iogurte c/ Fruta |

*Bebés R/C que comem toda a variedade de proteína – iniciam segundo