



Ementa					Ano : 2018 - Semana de 18 a 22 de junho				
2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
Sopa: de Peixe Segundo: Bacalhau no Forno c/ Molho Branco Salada Mista Sobremesa: Maçã		Sopa: de Alho Francês Segundo: Panados de Peru c/ Arroz de Feijão Salada de Alface Sobremesa: Laranja		Sopa: de Hortalíça c/ Puré de Feijão Branco Segundo: Massada de Corvina Salada Mista Sobremesa: Banana		Sopa: de Ervilhas Segundo: Hambúrgueres c/ Batata-doce Salada de Alface Sobremesa: Pêra		Sopa: de Agrião Segundo: Ovos Mexidos c/ Cogumelos e Espinafres e Arroz Primavera Salada Mista Sobremesa: Morangos	
Lanche									
Leite simples Pão c/ Doce		Iogurte / Fruta Pão c/ Chocolate		Leite simples Pão c/queijo		Leite c/Chocolate Pão c/ fiambre		Iogurte / Fruta Pão c/ manteiga	
2 anos									
Sopa: de Peixe Segundo: Bacalhau no Forno c/ Molho Branco Salada Mista Sobremesa: Maçã		Sopa: de Alho Francês Segundo: Panados de Peru c/ Arroz de Feijão Salada de Alface Sobremesa: Laranja		Sopa: de Hortalíça c/ Puré de Feijão Branco Segundo: Massada de Corvina Salada Mista Sobremesa: Banana		Sopa: de Ervilhas Segundo: Hambúrgueres c/ Batata-doce Salada de Alface Sobremesa: Pêra		Sopa: de Agrião Segundo: Ovos Mexidos c/ Cogumelos e Espinafres e Arroz Primavera Salada Mista Sobremesa: Morangos	
1 ano									
Sopa: de Peixe Segundo: Bacalhau c/ Batata Coz. Salada Mista Sobremesa: Maçã		Sopa: de Alho Francês Segundo: Peru c/ Arroz de Cenoura Salada de Alface Sobremesa: Laranja, Maçã e Pêra		Sopa: de Hortalíça Segundo: Massada de Corvina Salada Mista Sobremesa: Banana		Sopa: de Ervilhas Segundo: Hambúrgueres c/ Batata-doce Salada de Alface Sobremesa: Pêra		Sopa: de Agrião Segundo: Ovos Mexidos c/ Arroz Primavera Salada Mista Sobremesa: Maçã Coz.	
Lanche									
1 Ano Iogurte c/ fruta 2 Anos Leite simples Pão c/manteiga		1 Ano Cerelac 2 Anos Iogurte c/ Fruta Pão c/ fiambre		1 Ano Papa de bolacha c/fruta 2 Anos Leite simples Pão c/ doce		1ano Cerelac 2 Anos Iogurte c/ fruta Pão c/ queijo		1 Ano Iogurte c/ fruta 2 Anos Leite Simples Pão c/ manteiga	

Ementa Bebés 1ºp Ano : 2018 – Semana de 18 a 22 de junho

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/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	*A.	Leite 210ml	Iogurte com Fruta	Papa Nutriben	Iogurte com Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
M. C.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	M. C.	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
F.	Creme de leg. c/ Abóbora e Coelho Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Frango Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Peru Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Frango Maçã Coz.	F.	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
=A. C.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	=A. C.	Leite Materno	Iogurte com Fruta	Leite Materno	Iogurte com Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
A S	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	A. S.	Papa Holle e fruta	Iogurte com Fruta	Leite 180ml	Iogurte com Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
T. R.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	T. R.	Cerelac de maçã	Iogurte com Fruta	Cerelac de maçã	Iogurte com Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
C. N.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	C. N.	Leite 180 ml	Iogurte com fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
J.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	J.	Leite 180 ml	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
F. O.	Creme de leg. c/ Abóbora e Borrego Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Frango Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Peru Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Frango Maçã Coz.	F. O.	Leite 180 ml	Iogurte com Fruta	Cerelac???	Iogurte com Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
F. R.*	Creme de leg. c/ Salsa e Frango Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Frango Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Peru Maçã Coz.	F. R.	Papa	Leite 180 ml	Papa	Leite 180 ml	Papa

*Base com Abóbora

= Batata Doce

Ementa Bebés R/C Ano : 2018 – Semana de 18 a 22 de junho

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/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	*J. M.	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
*J	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	*J	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
*L.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	*L.	Iogurte c/ fruta	Papa bolacha e fruta	Iogurte c/ fruta	Papa de Bolacha e Fruta	Iogurte c/ fruta
*M. M.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	*M. M.	Iogurte c/ Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Papa de Bolacha e Fruta	Iogurte c/ fruta
*M. Mo.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	*M. Mo.	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
**Mª C.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta (s/banana e c/ sumo laranja)	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Pêra	Mª C.	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
*R.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	R.	Papa Preparada c/ leite	Iogurte c/ fruta	Papa Preparada c/ leite	Iogurte c/ fruta	Papa de Bolacha e Fruta
*S.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	S.	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
A.P.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	A.P.	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Cerelac	Iogurte c/ Fruta	Papa de Bolacha e Fruta
B. F.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	B. F.	Cerelac	Iogurte c/ fruta	Cerelac	Iogurte c/ fruta	Papa de Bolacha e Fruta
C. F.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	C. F.	Cerelac	Iogurte c/ fruta	Cerelac	Iogurte c/ fruta	Papa de Bolacha e Fruta
E. R.	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Maçã	Creme de Alho Francês e Peru Polpa de Fruta	Creme de legumes c/ Couve Branca e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Courgette e Vitela Pêra	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	E. R.	Cerelac	Papa de bolacha Fruta	Iogurte c/ Fruta	Papa de Bolacha e Fruta	Iogurte c/ fruta

* Base de Abóbora

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