



Creche e Jardim de Infância

Ementas						Ano: 2022 Semana: 27 de junho a 1 de julho				
Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira		
<b>Pré-Escolar</b>										
<b>Sopa:</b> de Alho Francês <b>Segundo:</b> Massada de Bacalhau Salada Mista <b>Sobremesa:</b> Meloa		<b>Sopa:</b> de Feijão-verde <b>Segundo:</b> Carne Salteada c/ Couve e Arroz Salada de Tomate <b>Sobremesa:</b> Cerejas		<b>Sopa:</b> de Rabanete <b>Segundo:</b> Salada Russa de Pescada Salada Mista <b>Sobremesa:</b> Pêra		<b>Sopa:</b> de Agrião <b>Segundo:</b> Ovos Escalfados no Forno c/ Esparguete Salada Mista <b>Sobremesa:</b> Melancia		<b>Sopa:</b> de Espinafres <b>Segundo:</b> Pá de Porco Estufada c/ Cenoura e Arroz Salada de Alface <b>Sobremesa:</b> Nectarinas		
<b>Creche – 2 anos</b>										
<b>Sopa:</b> de Alho Francês <b>Segundo:</b> Massada de Bacalhau Salada Mista <b>Sobremesa:</b> Meloa		<b>Sopa:</b> de Feijão-verde <b>Segundo:</b> Carne Salteada c/ Couve e Arroz Salada de Tomate <b>Sobremesa:</b> Cerejas		<b>Sopa:</b> de Rabanete <b>Segundo:</b> Salada Russa de Pescada Salada Mista <b>Sobremesa:</b> Pêra		<b>Sopa:</b> de Agrião <b>Segundo:</b> Ovos Escalfados no Forno c/ Esparguete Salada Mista <b>Sobremesa:</b> Melancia		<b>Sopa:</b> de Courgette <b>Segundo:</b> Pá de Porco Estufada c/ Cenoura e Arroz Salada de Alface <b>Sobremesa:</b> Nectarinas		
<b>Creche – 1 ano</b>										
<b>Sopa:</b> de Alho Francês <b>Segundo:</b> Massada de Peixe Salada Mista <b>Sobremesa:</b> Meloa		<b>Sopa:</b> de Feijão-verde <b>Segundo:</b> Peru c/ Couve e Arroz Salada de Alface <b>Sobremesa:</b> Maçã		<b>Sopa:</b> de Rabanete <b>Segundo:</b> Salada Russa de Pescada Salada Mista <b>Sobremesa:</b> Pêra		<b>Sopa:</b> de Agrião <b>Segundo:</b> Ovos c/ Esparguete Salada Mista <b>Sobremesa:</b> Melancia		<b>Sopa:</b> de Courgette <b>Segundo:</b> Frango c/ Legumes e Arroz Salada de Alface <b>Sobremesa:</b> Banana		
<b>Lanches – Pré-Escolar</b>										
<b>Manhã</b>	Batido de Fruta e Legumes		Fruta Variada		Pão de Mistura		Fruta Variada		Batido de Fruta e Legumes	
	<b>Tarde</b>	Leite simples Pão de Mistura c/ Doce		Leite simples Pão de Mistura c/ Manteiga		Iogurte / Fruta Pão de Mistura c/Queijo		Leite simples Pão de Mistura c/ Fiambre		Iogurte / Fruta Pão de Mistura c/ Manteiga
<b>Lanches – Creche – 2 anos</b>										
<b>Manhã</b>	Pão de Mistura		Bolacha		Batido de Frutas		Pão de Mistura		Bolacha	
	<b>Tarde</b>	Iogurte c/ fruta		Leite/Pão		Iogurte c/ fruta		Leite/Pão		Iogurte c/ fruta
<b>Lanches – Creche – 1 ano</b>										
<b>Manhã</b>	Pão de Mistura		Bolacha		Pão de Mistura		Bolacha		Pão de Mistura	
	<b>Tarde</b>	Iogurte c/ fruta		Cerelac		Iogurte c/ fruta		Cerelac		Iogurte c/ fruta

**Ementa Bebés Ano : 2022 – 27 junho a 1 de julho**

<b>Almoço</b>						<b>Lanche</b>					
<b>Dias Nomes</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>	<b>Dias Nomes</b>	<b>2ªFeira</b>	<b>3ªFeira</b>	<b>4ªFeira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
M. F.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	M. F.	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
A. M.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	A. M.	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
A. M.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	A. M.	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
B.T.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	B.T.	Iogurte c/ fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
G. S.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	G. S.	Iogurte c/ fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
M. L.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	M. L.	Iogurte com fruta	Papa	Iogurte com Fruta	Papa	Iogurte com fruta
R. M.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	R. M.	Iogurte c/ fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
S. F.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	S. F.	Iogurte c/ fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
A.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	A.	Iogurte c/ fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta

**Ementa Bebés Ano: 2022 – 27 junho a 1 julho**

Almoço						Lanche					
Nomes/Dias	2ª feira	3ª feira	4ªfeira	5ª feira	6ª feira	Nomes/Dias	2ª feira	3ªfeira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
M. C.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	M. C.	Iogurte com fruta	Papa	Iogurte	Papa	Iogurte com fruta
A.C.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	A.C.	Iogurte com fruta	Papa	Iogurte	Papa	Iogurte com fruta
C. N.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	C. N.	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
L. S.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	L. S.	Papa	Papa	Papa	Papa	Papa
J. P.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	J. P.	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
F. P.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	F. P.	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
S. R.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	S. R.	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
J. A.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	J. A.	Iogurte com fruta	Papa	Iogurte com fruta	Papa	Iogurte com fruta
M. M.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	M. M.	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
L. A.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	L. A.	Iogurte com fruta	Papa	Iogurte	Papa	Iogurte com fruta
L. R.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	L. R.	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta	Cerelac	Iogurte com Fruta
J. P.	Creme de leg. c/ Alho Francês e Peixe Pêra	Creme de leg. c/ Feijão-verde e Peru Maçã	Creme de leg. c/ Abóbora e Peixe Banana	Creme de leg. c/ Agrião e Ovo Maçã Coz.	Creme de leg. c/ Courgette e Frango Maçã Coz.	J. P.	Iogurte com fruta	Papa	Iogurte com fruta	Papa	Iogurte com fruta