



Ementas das Salas de Creche

Creche - I

Almoço



Dias da Semana	Sopas	Papas de Fruta	Papas
Segunda feira	Frango	Maçã cozida e passada	Cerelac s/sabor ^{4,1}
Terça feira	Perú	Pêra(ou)Fruta da época.	Maçã ou fruta/época coz. passd c/iogurte ^{1,4} e bolacha ^{1,2,4}
Quarta feira	Peixe ³	Banana c/Laranja	Cerelac c/sabor ^{4,2}
Quinta feira	Vitela	Pêra cozida e passada	Pêra cozida passada c/iogurte ^{1,4} e bolacha ^{1,2,4}
Sexta feira	Frango	Maçã cozida e passada	Cerelac s/sabor ^{4,1}

Nota: As sopas são confeccionadas consoante as regras de introdução de alimentos, na alimentação da criança; a sopa de peixe³ assim como a bolacha maria^{1,2,4,5}, só serão introduzidas com autorização do encarregado de educação.

A papa de maçã ou pêra cozida e passada c/iogurte, poderá ser substituída caso a criança não esteja apta para comer o iogurte. Será substituída por Cerelac^{1,4}.

Creche - II

Almoço



Lanche

Dias da Semana	Sopas	Papas de Fruta	Papas
Segunda feira	Frango	Maçã (ou) Maçã coz.	Cerelac s/sabor ^{4,1}
Terça feira	Perú	Pêra (ou) Pêra assada	Maçã ou fruta/época coz. passd c/iogurte ^{1,4} e bolacha ^{1,2,4}
Quarta feira	Peixe ³	Banana/Laranja	Cerelac c/sabor ^{4,2}
Quinta feira	Vitela	Maçã (ou)Maçã assada	Pêra cozida passada c/iogurte ^{1,4} e bolacha ^{1,2,4}
Sexta feira	Frango	Fruta da época	Cerelac s/sabor ^{4,1}

Nota: O prato principal é de acordo com a ementa geral afixada. A sopa a partir dos 18 meses passará a ter legumes inteiros.

Creche - III

Dias da Semana	Almoço	Lanche
Segunda feira	Conforme ementa afixada	Leite ⁴ c/cereais ¹
Terça feira		iogurte ⁴ peça de fruta c/bolachas ^{1,2,4,5} (ou) pão ¹
Quarta feira		Leite ⁴ e pão ¹ c/manteiga ⁴
Quinta feira		iogurte ⁴ peça de fruta c/bolachas ^{1,2,4,5} (ou) pão ¹
Sexta feira		Leite ⁴ e pão ¹ c/queijo ⁴

Nota: esta ementa pode ser sujeita a alterações consoante prescrição médica

Alergénicos: 1 Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; 2 Ovos e produtos à base de ovos; 3 Peixes e produtos à base de peixe; 4 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 5 Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; 6 Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 7 Amendoinos e produtos à base de amendoinos; 8 Soja e produtos à base de soja; 9 Frutos de casca rija; 10 Aipos e produtos à base de aipos; 11 Mostarda e produtos à base de mostarda; 12 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 13 Tremçoço e produtos à base de tremçoço; 14 Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo, 30 de Agosto de 2021

Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista: Jilva Roque c.p. nº 877