



Ementa Geral

4 Meses aos 12 Meses
Semana de 02 a 06 de Julho 2018

Segunda 02/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: logurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, cenoura, cebola, alface
		6 aos 12 Meses: Coelho
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Maçã 8 aos 12 meses: Puré de Nectarina
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Papa Láctea
Terça 03/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.30h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, curgete, abóbora, cebola, feijão verde
		6 aos 8 Meses: Perú
		8 aos 12 meses: Pescada
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Pera 8 aos 12 meses: Puré de Melão
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 Meses: logurte Sólido Natural ou Adaptado + Bolacha Integral Triturada
Quarta 04/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: logurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, cenoura, couve flor, couve lombarda
		6 aos 12 meses: Perú
		Sobremesa: Puré de Maçã
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 Meses: Papa Láctea
Quinta 05/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, abóbora, curgete, alho francês, brócolos
		6 aos 8 Meses: Borrego 8 aos 12 Meses: Corvina
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Pera 8 aos 12 meses: Puré de Pêssego
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Papa Láctea 6 aos 12 meses: Puré de Maçã + Bolacha Maria Triturada
Sexta 06/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: logurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de Batata, cenoura, couve flor, feijão branco, couve coração
		6 aos 12 meses: Coelho
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Maçã 8 aos 12 meses: Melancia
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: logurte Sólido Natura ou Adaptado + Tostas Trituradas
Sexta 06/07	Lanche 18.15h	4 aos 12 meses: Puré de Pera

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1.Cereais que contêm glúten,2.Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4.Peixes e derivados, 5.Amendins e derivados, 6.Soja e derivados, 7. Leite, 8.Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10.Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremoço, 14.Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por: Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

4 Meses aos 12 Meses

Semana de 09 a 13 de Julho 2018

Segunda 09/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, curgete, cenoura, cebola, alho francês
		6 aos 12 meses: Borrego
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Pera 8 aos 12 meses: Puré de Pêssego
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Papa Láctea 6 aos 12 meses: Puré de Maçã + Bolacha Maria Triturada
	Lanche 18.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: Iogurte Sólido Natural ou Adaptado
Terça 10/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: Iogurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, abóbora, alho francês
		6 aos 8 meses: Frango 8 aos 12 meses: Maruca
		Sobremesa: Puré de Maçã
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Leite
	Lanche 18.15h	4 aos 12 meses: Puré de Banana
Quarta 11/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, cenoura, cebola, feijão verde
		6 aos 12 meses: Vitela
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Pera 8 aos 12 meses: Melão
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Papa Láctea
	Lanche 18.15h	4 aos 6 meses: Puré de Maçã 6 aos 12 meses: Iogurte Sólido Natural ou Adaptado
Quinta 12/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: ½ Iogurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, curgete, abóbora, couve coração
		6 aos 8 meses: Coelho 8 aos 12 meses: Pescada
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Banana 8 aos 12 meses: Melancia
	Lanche 15.30h	4 aos 8 meses: Leite 8 aos 12 meses: Puré de Pera + Bolacha Integral Triturada
	Lanche 18.15h	4 aos 12 meses: Papa Láctea
Sexta 13/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, cenoura, alho francês
		6 aos 12 meses: Frango
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Maçã 8 aos 12 meses: Nectarina
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Papa Láctea
	Lanche 18.15h	4 aos 12 meses: Puré de Banana e Maçã

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4. Peixes e derivados, 5. Amendoins e derivados, 6. Soja e derivados, 7. Leite, 8. Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremçoço, 14. Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por: Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

4 Meses aos 12 Meses

Semana de 16 a 20 de Julho 2018

Segunda 16/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: Iogurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, abóbora, cebola, brócolos
		6 aos 8 meses: Coelho 8 aos 12 meses: Abrótea
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Pera 8 aos 12 meses: Melancia
	Lanche 15.30h	4 aos 8 meses: Papa Láctea 8 aos 12 meses: Puré de Maçã + Bolacha Integral Triturada
	Lanche 18.15h	4 aos 8 meses: Puré de Banana 8 aos 12 meses: 1 Iogurte Adaptado ou Sólido Natural
Terça 17/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, curgete, cenoura, repolho
		6 aos 12 meses: Perú
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Maçã 8 aos 12 meses: Abacaxi (aquecido)
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Leite
	Lanche 18.15h	4 aos 12 meses: Papa Láctea
Quarta 18/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: Iogurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, abóbora, nabo, alho francês, brócolos
		6 aos 8 meses: Frango 8 aos 12 meses: Perca
		Sobremesa: Puré de Pera
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Papa Láctea
	Lanche 18.15h	4 aos 6 meses: Puré de Banana 6 aos 12 meses: Iogurte Adaptado ou Sólido Natural + Bolacha Maria Triturada
Quinta 19/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, cenoura, couve-flor, feijão verde
		6 aos 12 meses: Vitela
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Manga 8 aos 12 meses: Melão
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: Iogurte Adaptado ou Sólido Natural + Tosta Triturada
	Lanche 18.15h	4 aos 12 meses: Puré de Pera
Sexta 20/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: Iogurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, abóbora, curgete, alface
		6 aos 8 meses: Borrego 8 aos 12 meses: Pescada
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Banana 8 aos 12 meses: Pêssego
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Papa Láctea 6 aos 12 meses: Puré de Banana e Pera + Bolacha Integral Triturada
	Lanche 18.15h	4 aos 6 meses: Puré de Pera 6 aos 12 meses: Papa Láctea

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4. Peixes e derivados, 5. Amendoins e derivados, 6. Soja e derivados, 7. Leite, 8. Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremoço, 14. Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa Elaborada por: Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

4 Meses aos 12 Meses
Semana de 23 a 27 de Julho 2018

Segunda 23/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, abóbora, cebola, couve coração
		6 aos 12 meses: Coelho
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Banana 8 aos 12 meses: Abacaxi (aquecido)
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: 1 logurte Adaptado ou Sólido Natural + 2 Colheres de Sopa de Bolachas Torradas Trituradas
Terça 24/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: logurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, abóbora, curgete, cebola, brócolos
		6 aos 8 meses: Perú 8 aos 12 meses: Maruca
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Pera 8 aos 12 meses: Melancia
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Leite
Quarta 25/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, abóbora, couve flor, cebola, brócolos
		6 aos 12 meses: Frango
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Maçã 8 aos 12 meses: Nectarina
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Papa Láctea
Quinta 26/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: logurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, cenoura, cebola, feijão verde
		6 aos 8 meses: Borrego 8 aos 12 meses: Red-Fish
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Banana 8 aos 12 meses: Melão
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: Puré de Pera + Bolachas Integrais Trituradas
Sexta 27/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, curgete, cenoura, couve coração
		6 aos 8 meses: Perú 8 aos 12 meses: Pescada
		Sobremesa: Puré de Maçã
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: logurte Adaptado ou Sólido Natural + Bolachas Maria Trituradas
	Lanche 18.15h	4 aos 12 meses: Puré de Banana

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1.Cereais que contêm glúten,2.Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4.Peixes e derivados, 5.Amendoados e derivados, 6.Soja e derivados, 7. Leite, 8.Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10.Mustarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremoço, 14.Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

Ementa Elaborada por: Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N



Ementa Geral

4 Meses aos 12 Meses

Semana de 30 de Julho a 03 de Agosto 2018

Segunda 30/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: logurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, abóbora, cenoura, feijão verde
		6 aos 8 meses: Borrego 8 aos 12 meses: Gema de Ovo
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Pera 8 aos 12 meses: Melancia
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Leite
Terça 31/07	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, curgete, cenoura, cebola, alho francês
		6 aos 8 meses: Frango 8 aos 12 meses: Maruca
		Sobremesa: 4 aos 12 meses: Puré de Maçã
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Papa Láctea 6 aos 12 meses: logurte Adaptado ou Sólido Natural + Bolachas Maria Trituradas
Quarta 01/08	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: logurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, abóbora, cebola, nabo
		6 aos 12 meses: Perú
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Pera 8 aos 12 meses: Melão
	Lanche 15.30h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: Puré de Banana e Pera + Bolachas Integrais Trituradas
Quinta 02/08	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 12 meses: Leite
	Almoço	Sopa: Creme de batata, couve flor, cenoura, cebola, couve coração
		6 aos 8 meses: Coelho 8 aos 12 meses: Pescada
		Sobremesa: 4 aos 8 meses: Puré de Maçã 8 aos 12 meses: Pêssego
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Papa Láctea
Sexta 03/08	*P. Almoço – 8h	Leite
	Lanche – 9.15h	4 aos 6 meses: Leite 6 aos 12 meses: logurte Adaptado ou Sólido Natural
	Almoço	Sopa: Creme de batata, curgete, cenoura, brócolos
		6 aos 12 meses: Vitela
		Sobremesa: Puré de Banana
	Lanche 15.30h	4 aos 12 meses: Leite
Sexta 03/08	Lanche 18.15h	4 aos 12 meses: Papa Láctea

* Pequeno-Almoço servido a crianças com receção na escola até às 8h. Necessidade de efetuar pedido mensal previamente na secretaria.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1.Cereais que contêm glúten, 2.Crutáceos e produtos derivados, 3. Ocos, 4.Peixes e derivados, 5.Amendins e derivados, 6.Soja e derivados, 7. Leite, 8.Frutos de casca Rija, 9. Aipo, 10.Mustarda, 11. Sementes de Sésamo, 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos, 13. Tremoço, 14.Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

Ementa Elaborada por: Nutricionista Dra. Rute Laureano – Ced. 2696N