



## EMENTA DA CRECHE

Mês: Maio\_Junho 2018

	Semana de 21 a 25 de Maio de 2018	Alergénios	Semana de 28 de Maio a 1 de Junho de 2018	Alergénios
2. <sup>a</sup> Feira	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Bifes de frango grelhados com esparguete e, salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Bifes de frango grelhados com esparguete e, salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Maçã	Sulfitos; Ovo; Glúten	<b>Sopa:</b> Lombardo <b>Prato:</b> Salada russa de atum com feijão-frade <b>Dieta:</b> Salada russa de atum (sem maionese) <b>Sobremesa:</b> Banana	Peixe ovo
3. <sup>a</sup> Feira	<b>Sopa:</b> Nabiças com feijão branco <b>Prato:</b> Rissóis de pescada c/arroz de legumes <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Salada de Fruta	Peixe; Ovo; Amendoim; Glúten	<b>Sopa:</b> Primavera <b>Prato:</b> Bife de peru grelhado com massa tricolor e brócolos <b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com massa tricolor e brócolos <b>Sobremesa:</b> Morangos	Ovo; Glúten
4. <sup>a</sup> Feira	<b>Sopa:</b> Couve-flor <b>Prato:</b> Pá de porco no forno com puré de batata e salada de tomate e pepino <b>Dieta:</b> Bife de porco grelhado com batata e, salada de tomate e pepino <b>Sobremesa:</b> Banana	Sulfitos Glúten; Leite	<b>Sopa:</b> Couve portuguesa <b>Prato:</b> Perca grelhada com batata e cenoura cozida <b>Dieta:</b> Perca grelhada com batata e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> kiwi	Peixe.
5. <sup>a</sup> Feira	<b>Sopa:</b> Alho francês <b>Prato:</b> Bacalhau cozido com grão e batata e couve cozida <b>Dieta:</b> Bacalhau cozido com batata e couve cozida <b>Sobremesa:</b> Gelatina de morango	Peixe; Ovo	<b>Feriado</b>	
6. <sup>a</sup> Feira	<b>Sopa:</b> Feijão-Verde <b>Prato:</b> Arroz de pato com salada de alface e milho <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com salada de alface <b>Sobremesa:</b> Pêra	Sulfitos	<b>Sopa:</b> Brócolos <b>Prato:</b> Ovos mexidos c/salsichas, batata frita e salada de alface c/cenoura ralada <b>Dieta:</b> Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface c/cenoura ralada <b>Sobremesa:</b> Mousse de chocolate	Sulfitos; Ovo; Peixe, Leite Glúten

**Observações:**

- Relativamente à Sobremesa, esta deve ser constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época, no mínimo 3 variedades.

- Plano Mensal da Ementa, segundo orientações da circular n.º3/DSEEAS/DGE/2013

- As ementas só deverão ser alteradas por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição.

Esta ementa pode conter alergénios de forma directa ou cruzada. A instituição dispõe de equipa de nutricionistas para seguimento de casos específicos.

Elaborado por nutricionista: 3022N



## EMENTA DA CRECHE

Mês: Junho 2018



	Semana de 04 a 08 de Junho de 2018	Alergénios	Semana de 11 a 15 de Junho de 2018	Alergénios
2. <sup>a</sup> Feira	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Bife de porco grelhado com esparguete e salada de alface e tomate <b>Dieta:</b> Bife de porco grelhado com esparguete e salada de alface e tomate <b>Sobremesa:</b> Pera	Glúten; Ovo; Sulfitos	<b>Sopa:</b> Ervilhas <b>Prato:</b> Salmão grelhado com batata, feijão-verde e cenoura cozida <b>Dieta:</b> Salmão no forno com batata, feijão-verde e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Melancia	Peixe
3. <sup>a</sup> Feira	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Pescada com todos <b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Maçã	Peixe; Ovo	<b>Sopa:</b> Grão com Espinafres <b>Prato:</b> Rolo de carne no forno com esparguete e salada de tomate e pepino <b>Dieta:</b> Rolo de carne no forno com esparguete e salada de tomate e pepino <b>Sobremesa:</b> Morangos	Glúten; Ovo; Sulfitos
4. <sup>a</sup> Feira	<b>Sopa:</b> Camponesa <b>Prato:</b> Arroz de frango no forno com salada de alface e couve roxa <b>Dieta:</b> Frango grelhado com arroz e salada de alface e couve roxa <b>Sobremesa:</b> Abacaxi	Ovo; Sulfitos	<b>Sopa:</b> Macedónia <b>Prato:</b> Carapau grelhado com molho à espanhola com batata, brócolos e cenoura cozida <b>Dieta:</b> Carapau grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida <b>Sobremesa:</b> Laranja	Peixe
5. <sup>a</sup> Feira	<b>Sopa:</b> Lavrador <b>Prato:</b> Salada russa <b>Dieta:</b> Salada russa (sem maionese) <b>Sobremesa:</b> Banana	Peixe; Ovo	<b>Sopa:</b> Primavera <b>Prato:</b> Arroz à Valenciana Infantil com salada mista <b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz e salada mista <b>Sobremesa:</b> Maçã	Sulfitos glúten
6. <sup>a</sup> Feira	<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Perna de peru no forno com arroz alegre, com salada de tomate e pepino <b>Dieta:</b> Perna de peru no forno c/ arroz e salada de tomate e pepino <b>Sobremesa:</b> Gelatina	Sulfitos	<b>Sopa:</b> Hortalíça <b>Prato:</b> Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e couve roxa <b>Dieta:</b> Pescada no forno com arroz e salada de alface e couve roxa <b>Sobremesa:</b> Banana	Peixe; Glúten; Amendoim; Ovo

**Observações:**

- Relativamente à Sobremesa, esta deve ser constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época, no mínimo 3 variedades.
- Plano Mensal da Ementa, segundo orientações da circular n.º3/DSEEAS/DGE/2013
- As ementas só deverão ser alteradas por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição.

Esta ementa pode conter alergénios de forma directa ou cruzada. A instituição dispõe de equipa de nutricionistas para seguimento de casos específicos.

Elaborado por nutricionista: 3022N