



# CENTRO DE APOIO SOCIAL FREGUESIA DE SÃO GREGÓRIO

Creche | Serviço de Apoio Domiciliário

## EMENTA DO BERÇÁRIO E TRANSIÇÃO

Mês: Junho\_Julho 2018



	Semana de 18 a 22 de Junho de 2018	Alergénios	Semana de 25 a 29 de Junho de 2018	Alergénios
2. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Creme de legumes com frango Sobremesa: Maçã	-	Sopa: Creme de abóbora com pescada Sobremesa: Banana	Peixe
3. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Creme de legumes com bacalhau Sobremesa: Pera Cozida	Peixe	Sopa: Creme legumes com peru Sobremesa: Maçã Assada	-
4. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Creme de cenoura com vitela Sobremesa: Banana	-	Sopa: Creme de cenoura com pescada Sobremesa: Maçã	Peixe
5. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Creme de alho francês com red fish Sobremesa: Maçã Cozida	Peixe.	Sopa: Creme de alface com vitela Sobremesa: Pera Cozida	-
6. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Creme de feijão- verde com pato Sobremesa: Melão	-	Sopa: Creme de brócolos e pescada Sobremesa: Banana	Peixe

### Observações:

- O tempero da sopa é constituído apenas por azeite.
- A introdução de alimentos deverá ser feita, pela primeira vez m casa pelos pais e/ou Encarregados de Educação, devendo estes informar a Educadora de Infância responsável acerca de alguma restrição ou eventual alergia a determinados alimentos que a criança não possa ainda comer. Esta informação deve também constar na ficha individual da criança. A fruta servida é esmagada ou triturada.
- 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



# CENTRO DE APOIO SOCIAL FREGUESIA DE SÃO GREGÓRIO

Creche | Serviço de Apoio Domiciliário

## EMENTA DO BERÇÁRIO E TRANSIÇÃO

Mês: **Julho 2018**



	Semana de 02 a 06 de Julho de 2018	Alergénios	Semana de 9 a 13 de Julho de 2018	Alergénios
2. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Creme de agrião com peru Sobremesa: Pera	-	Sopa: Creme de legumes com pescada Sobremesa: Maçã	Peixe
3. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Creme de feijão verde com pescada Sobremesa: Maçã	Peixe	Sopa: Creme de alface com vitela Sobremesa: Pera	-
4. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Creme de alface com frango Sobremesa: Pera Cozida	-	Sopa: Creme de cenoura com red-fish Sobremesa: Banana	Peixe
5. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Creme de legumes com salmão Sobremesa: Banana	Peixe	Sopa: Creme de legumes com frango Sobremesa: Maçã Assada	-
6. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Creme de courgette com peru Sobremesa: Maçã Assada		Sopa: Creme de abóbora com bacalhau Sobremesa: Pera cozida	Peixe

### Observações:

- O tempero da sopa é constituído apenas por azeite.
- A introdução de alimentos deverá ser feita, pela primeira vez m casa pelos pais e/ou Encarregados de Educação, devendo estes informar a Educadora de Infância responsável acerca de alguma restrição ou eventual alergia a determinados alimentos que a criança não possa ainda comer. Esta informação deve também constar na ficha individual da criança. A fruta servida é esmagada ou triturada.
- 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