



## EMENTA DA CRECHE

Mês: Agosto 2018

	Semana de 13 a 19 de Agosto de 2018	Alergénios	Semana de 20 a 24 de Agosto de 2018	Alergénios
2. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Legumes Prato: Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Dieta: Frango assado simples com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Sobremesa: Pêssego		Sopa: Alface Prato: Filetes dourados com arroz de ervilhas e salada de tomate Dieta: Filetes no forno simples com arroz e salada de tomate Sobremesa: Ameixa	Glúten; Amendoim; Ovo; Peixe
3. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Caldo-verde Prato: Perca grelhada com batata e cenoura cozida Dieta: Perca grelhada com batata e cenoura cozida Sobremesa: Leite creme	Peixe Leite	Sopa: Primavera Prato: Carne de porco à Portuguesa com feijão-verde e cenoura cozida Dieta: Bife de porco grelhado com arroz, feijão-verde e cenoura cozida Sobremesa: Melancia	Amendoim; Soja
4. <sup>a</sup> Feira	Feriado		Sopa: Couve portuguesa Prato: Salada de grão com paloco (bacalhau) Dieta: Meia desfeita de pescada Sobremesa: Abacaxi	Peixe; Ovo
5. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Alho-francês Prato: Pescada cozida com todos Dieta: Pescada cozida com batata e legumes Sobremesa: Melancia	Peixe	Sopa: Sopa de peixe Prato: Croquetes com arroz de legumes e salada de cenoura ralada Dieta: Frango estufado simples com arroz e salada de cenoura ralada Sobremesa: Gelatina	Glúten; Ovo; Sulfitos, Soja
6. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Feijão-Verde Prato: Strogonoff de peru com arroz e salada de alface e milho Dieta: Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface Sobremesa: Melão	Leite, Sulfitos ovo	Sopa: Legumes Prato: Pescada assada ao molho de limão e alho com batata assada e salada de tomate e pepino Dieta: Carapau grelhado com batata assada, e salada de tomate e pepino Sobremesa: Maçã	Peixe

**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).

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: Agosto\_Setembro 2018

	Semana de 27 a 31 de Agosto de 2018	Alergénios	Semana de 03 a 07 de Setembro de 2018	Alergénios
2. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Canja Prato: Jardineira de frango Dieta: Frango estufado simples com batata e cenoura cozidas Sobremesa: Nectarinas		Sopa: Ervilhas Prato: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface Dieta: Salada de pescada com batata Sobremesa: Maçã	Peixe; Sulfitos Ovo glúten
3. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Feijão-verde Prato: Massada de peixe com legumes incorporados Dieta: Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozida Sobremesa: Laranja	Peixe; Ovo; Glúten.	Sopa: Grão com Espinafres Prato: Vitela estufada com macarrão e salada de tomate e pepino Dieta: Cubos de vitela estufados simples com macarronete e salada de tomate e pepino Sobremesa: Pêssego	Glúten; Ovo;
4. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Camponesa Prato: Panados de peru com arroz de feijão e, salada de alface e couve roxa Dieta: Bife de peru grelhado com arroz e, salada de alface e couve roxa Sobremesa: Melão	Glúten; Ovo; Amendoim	Sopa: Caldo-verde Prato: Perca grelhada com arroz e salada de alface e couve roxa Dieta: Perca grelhada com arroz e salada de alface e couve roxa Sobremesa: Pudim flan	Peixe, Leite; ovo
5. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Juliana Prato: Salmão grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida Dieta: Perca grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida Sobremesa: Banana	Peixe;	Sopa: Macedónia Prato: Frango guisado com espirais e legumes incorporados (ervilhas, cenoura e feijão-verde) Dieta: Frango no forno com espirais e ervilhas, cenoura e feijão-verde cozidos Sobremesa: Laranja	Glúten Ovo
6. <sup>a</sup> Feira	Sopa: Agrião Prato: Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada mista Dieta: Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada mista Sobremesa: Melancia	Leite; Ovo; Glúten	Sopa: Cenoura Prato: Gratinado de paloco com espinafres e salada mista Dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos Sobremesa: Melancia	Peixe; Glúten; Ovo; Leite

**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).

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

Elaborado por nutricionista: 3022N