



CENTRO DE APOIO SOCIAL FREGUESIA DE SÃO GREGÓRIO

Creche | Serviço de Apoio Domiciliário

EMENTA DO BERÇÁRIO E TRANSIÇÃO

Mês: Outubro 2018



	Semana de 08 a 12 de Outubro de 2018	Alergénios	Semana de 15 a 19 de Outubro de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Creme de legumes com frango Sobremesa: Maçã	-	Sopa: Creme de couve portuguesa com peixe Sobremesa: Maçã	Peixe
3. ^a Feira	Sopa: Creme de nabijas com bacalhau Sobremesa: Banana	Peixe	Sopa: Creme legumes com coelho Sobremesa: Pêra cozida	-
4. ^a Feira	Sopa: Creme de alho francês com peru Sobremesa: Banana	-	Sopa: Creme de lombardo com perca Sobremesa: Maça cozida	Peixe
5. ^a Feira	Sopa: Creme de cenoura com peixe Sobremesa: Pêra cozida	Peixe	Sopa: Creme de couve-flor com vitela Sobremesa: Pêra	-
6. ^a Feira	Sopa: Creme de feijão- verde com frango Sobremesa: Pêra	-	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).

Elaborado por nutricionista:
Ana Carolina de Castro 3022N



CENTRO DE APOIO SOCIAL FREGUESIA DE SÃO GREGÓRIO

Creche | Serviço de Apoio Domiciliário

EMENTA DO BERÇÁRIO E TRANSIÇÃO

Mês: Outubro_Novembro 2018



	Semana de 22 a 26 de Outubro de 2018	Alergénios	Semana de 29 de Outubro a 2 de Novembro de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Creme de agrião com frango Sobremesa: Pêra	-	Sopa: Creme de legumes com abrótea Sobremesa: Maçã	Peixe
3. ^a Feira	Sopa: Creme de abóbora com salmão Sobremesa: Pêra cozida	Peixe	Sopa: Creme de legumes com frango Sobremesa: Pêra Cozida	-
4. ^a Feira	Sopa: Creme de alface com frango Sobremesa: Maçã	-	Sopa: Creme de cenoura com red fish Sobremesa: Banana	Peixe
5. ^a Feira	Sopa: Creme de legumes com carapau Sobremesa: Banana	Peixe	Feriado	
6. ^a Feira	Sopa: Creme de courgette com frango Sobremesa: Maçã assada		Sopa: Creme de legumes com filetes de pescada Sobremesa: Maçã Assada	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).

Elaborado por nutricionista:
Ana Carolina de Castro 3022N