



# Ementa do Berçário e Transição



Mod.34.003.B – EMENTA

dezembro 2023/dezembro 2024

| Dias     | Semana 25 a 29 de dezembro   | Semana 01 a 06 de janeiro  | Semana 08 a 12 de janeiro   | Semana 15 a 19 de janeiro  |
|----------|--|--|---|--|
| 2ª Feira | Feriado<br><br>  | Feriado<br><br>  | <b>SOPA</b> Creme de Courgette com Vitela<br><b>PRATO</b><br>Cubos de vitela estufados com esparguete, cenoura e ervilhas.<br><b>SOBREMESA</b><br>Pera cozida | <b>SOPA</b> Creme Primavera com Abrótea<br><b>PRATO</b><br>Abrótea cozida com batata e couve-flor.<br><b>SOBREMESA</b><br>Pera cozida                        |
| 3ª Feira | <b>SOPA</b> Creme de Macedónia com Abrótea<br><b>PRATO</b><br>Bolonesa de abrótea com legumes (cenoura, courgette e beringela).<br><b>SOBREMESA</b><br>Pera cozida | <b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Peru<br><b>PRATO</b><br>Fusilli tricolor com carnes branca (peru) e brócolo cozido.<br><b>SOBREMESA</b><br>Pera cozida | <b>SOPA</b> Creme de Espinafres com Solha<br><b>PRATO</b><br>Solha grelhada com macedónia de legumes.<br><b>SOBREMESA</b><br>Maça assada                      | <b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Peru<br><b>PRATO</b><br>Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface.<br><b>SOBREMESA</b><br>Maça ralada         |
| 4ª Feira | <b>SOPA</b> Creme de Couve-flor com Pato<br><b>PRATO</b><br>Arroz de pato. Tomate.<br><b>SOBREMESA</b><br>Maça ralada  | <b>SOPA</b> Creme de Couve com Pescada<br><b>PRATO</b><br>Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde.<br><b>SOBREMESA</b><br>Banana                   | <b>SOPA</b> Creme de Beterraba com Frango<br><b>PRATO</b><br>Frango no forno com arroz de feijão-verde. Alface.<br><b>SOBREMESA</b><br>Pera                   | <b>SOPA</b> Creme de Alface com Dourada<br><b>PRATO</b><br>Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo.<br><b>SOBREMESA</b><br>Pera ralada                |
| 5ª Feira | <b>SOPA</b> Creme da Horta com Corvina<br><b>PRATO</b><br>Corvina grelhada com batata, cenoura e brócolo.<br><b>SOBREMESA</b><br>Pera                              | <b>SOPA</b> Creme de Nabiça com Frango<br><b>PRATO</b><br>Bife de frango grelhado com arroz de feijão malandrinho.<br><b>SOBREMESA</b><br>Pera ralada        | <b>SOPA</b> Creme de Nabiça com Salmão<br><b>PRATO</b><br>Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde.<br><b>SOBREMESA</b><br>Maça ralada              | <b>SOPA</b> Creme de Abóbora com alho-francês e Frango<br><b>PRATO</b><br>Frango estufado com massa laços e couve coração<br><b>SOBREMESA</b><br>Maça cozida |
| 6ª Feira | <b>SOPA</b> Creme de Agrião com Frango<br><b>PRATO</b><br>Omelete de legumes (cenoura e alho-francês) com arroz branco. Alface.<br><b>SOBREMESA</b><br>Maça assada | <b>SOPA</b> Creme de Juliana com Tintureira/Salmão<br><b>PRATO</b><br>Massinha de peixe (tintureira/salmão). Alface.<br><b>SOBREMESA</b><br>Maça cozida      | <b>SOPA</b> Creme de Legumes com Vitela<br><b>PRATO</b><br>Vitela estufada com feijão, cenoura, lombardo e arroz branco.<br><b>SOBREMESA</b><br>Banana        | <b>SOPA</b> Creme de Agrião com Pescada<br><b>PRATO</b><br>Pescada no forno com arroz branco e feijão-verde.<br><b>SOBREMESA</b><br>Banana                   |

**OBSERVAÇÕES:** As crianças que já comem segundo prato não comem proteína (carne ou peixe) na sopa.

Leguminosas e Ovo – Oferecer de acordo com a indicação dos pais e/ou encarregados de educação.

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3097/DGE/2018

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**