



Ementa do Berçário e Transição



Mod.34.003.B – EMENTA

outubro 2024

Dias	Semana 30 de set. a 04 de outubro	Semana 07 a 11 de outubro	Semana 14 a 18 de outubro	Semana 21 a 25 de outubro
2ª Feira	<p>SOPA Creme da Feijão-verde com Peru PRATO Bolonhesa de peru com legumes (courgette, cenoura e beringela). Tomate. SOBREMESA Maçã cozida</p>	<p>SOPA Creme de Courgette com Abrótea PRATO Bolonhesa de abrótea com espinafres. SOBREMESA Banana</p>	<p>SOPA Creme de Macedónia com Vitela PRATO Vitela estufada com batata e couve-flor. SOBREMESA Pera cozida</p>	<p>SOPA Creme Feijão-verde com Abrótea PRATO Abrótea estufada com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Pera ralada</p>
3ª Feira	<p>SOPA Creme da Espinafres com Pescada PRATO Pescada de cebolada com macedónia de legumes. SOBREMESA Pera ralada</p>	<p>SOPA Creme de Abóbora com brócolo e Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pera cozida</p>	<p>SOPA Creme de Feijão com hortaliça e Salmão PRATO Salmão aromatizado com arroz de feijão verde. Alface. SOBREMESA Maçã ralada</p>	<p>SOPA Creme Espinafres com Frango PRATO Frango estufado com esparguete, ervilha e cenoura. Tomate. SOBREMESA Banana</p>
4ª Feira	<p>SOPA Creme de Juliana e Frango PRATO Arroz de aves (frango). Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Maçã ralada</p>	<p>SOPA Creme de Couve-flor com Robalo PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã ralada</p>	<p>DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO SOPA Creme de Cenoura com salsa e Peru PRATO Perna de peru no forno com couscous e legumes salteados. SOBREMESA Pera ralada</p>	<p>SOPA Creme de Primavera com Peixe Espada PRATO Peixe espada grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã cozida</p>
5ª Feira	<p>SOPA Creme de Legumes com Solha PRATO Solha no forno com batata corada e couve coração. SOBREMESA Banana</p>	<p>SOPA Creme de Nabiça com Frango PRATO Frango no forno com massa laços. Alface e beterraba. SOBREMESA Pera ralada</p>	<p>SOPA Creme de Couve e Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana</p>	<p>SOPA Creme de Agrião PRATO Vitela estufada com feijão, cenoura, lombardo e arroz. SOBREMESA Pera cozida</p>
6ª Feira	<p>SOPA Creme de Agrião com Vitela PRATO Vitela estufada com arroz branco e brócolo cozido. SOBREMESA Pera cozida</p>	<p>SOPA Creme da Horta com Pescada PRATO Omelete de legumes (cenoura e feijão-verde) com arroz de milho. Tomate. SOBREMESA Maçã cozida</p>	<p>SOPA Creme de Abóbora com feijão-vermelho e Pato PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Maçã assada</p>	<p>SOPA Creme de Alho-francês com Tintureira/Salmão PRATO Massinha de peixe (Tintureira/Salmão). Alface. SOBREMESA Maçã ralada</p>

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

Susana Conceição
 06/10/2024