

Ementa

02 a 06 de Janeiro

Sala 2 anos

| | | Energia | | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Fibra | Sal | |
|----------|-----------------------|--|------|------|---------|----|--------|-------|-------|-----|--|
| | | kJ | kcal | g | g | g | g | g | g | g | |
| 2ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Juliana de legumes | | | | | | | | | |
| | Prato | Bife de peru grelhado c/ Arroz branco e Salada de alface e tomate | | | | | | | | | |
| | Dieta | Bife de peru grelhado c/ Arroz branco e Cenoura cozida | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas c/ Arroz branco e Salada de alface e tomate | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 3ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Grão c/ espinafres ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Legumes cozidos | | | | | | | | | |
| | Dieta | Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Legumes cozidos | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Salada de ovo c/ batata, cenoura e feijão verde ⁽³⁾ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Lanche | Papas de Aveia c/ iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 4ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Abóbora c/ hortelã | | | | | | | | | |
| | Prato | Carne de vaca estufada simples c/ Massa jardineira (feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | | | | | | | | |
| | Dieta | Carne de vaca estufada simples c/ Massa jardineira (feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Rancho da Horta (c/ grão, massa, lombardo, cenoura e curgete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , iogurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 5ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Brócolos | | | | | | | | | |
| | Prato | Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | | | | | | | | | |
| | Dieta | Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Caldeirada de feijão e legumes ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 6ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Canja de galinha (c/ massinhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Frango estufado simples c/ Arroz e Salada de alface | | | | | | | | | |
| | Dieta | Frango estufado simples c/ Arroz e Cenoura cozida | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas em molho de tomate c/ Arroz branco e Salada de alface | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época | | | | | | | | | |

Alergênicos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Legenda: Líp.- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de carbono, Prot.- Proteína

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo com a idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

Valor Nutricional apresentado por 100g
Nutricionista Beatriz Teixeira Garcia (3938N)

Ementa

09 a 13 de Janeiro

Sala 2 anos

| | | Energia | | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Fibra | Sal | |
|----------|-----------------------|--|------|------|---------|----|--------|-------|-------|-----|--|
| | | kJ | kcal | g | g | g | g | g | g | g | |
| 2ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Curgete | | | | | | | | | |
| | Prato | Carne de vaca estufada simples c/ Arroz de cenoura e Couve flor cozida | | | | | | | | | |
| | Dieta | Carne de vaca estufada simples c/ Arroz de cenoura e Couve flor cozida | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz de cenoura e Salada de alface e tomate | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 3ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Lentilhas c/ alho francês ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Massinha de salmão gratinada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Salada de cenoura | | | | | | | | | |
| | Dieta | Salmão cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Massa salteada c/ ervilhas, brócolos, cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Papa de iogurte e Fruta Cozida ⁽⁷⁾ | | | | | | | | | |
| 4ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Cenoura c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Frango assado c/ Arroz branco e Salada de cenoura e alface | | | | | | | | | |
| | Dieta | Frango cozido c/ Arroz branco e Macedónia de Legumes | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Feijão estufado c/ abóbora e milho, Arroz branco e Salada de cenoura e alface | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Iogurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 5ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Creme de abóbora | | | | | | | | | |
| | Prato | Filetes de pescada estufados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | | | | | | | | | |
| | Dieta | Filetes de pescada estufados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas c/ batatinha aos cubos, espinafres, cenoura e curgete ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Lanche | Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 6ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Agião | | | | | | | | | |
| | Prato | Coelho cozido c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos | | | | | | | | | |
| | Dieta | Coelho cozido c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Massa de grão, cogumelos e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época | | | | | | | | | |

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

Legenda: Líp.- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de carbono, Prot.- Proteína

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo com a idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

Valor Nutricional apresentado por 100g
Nutricionista Beatriz Teixeira Garcia (3938N)

Ementa

16 a 20 de Janeiro

Sala 2 anos

| | | Energia | | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Fibra | Sal | |
|----------|-----------------------|--|------|------|---------|----|--------|-------|-------|-----|--|
| | | kJ | kcal | g | g | g | g | g | g | g | |
| 2ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Creme de legumes ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Frango cozido c/ cenoura e curgete, Arroz branco | | | | | | | | | |
| | Dieta | Frango cozido c/ cenoura e curgete, Arroz branco | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Soja estufada c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 3ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Creme de feijão verde | | | | | | | | | |
| | Prato | Filetes de escamudo assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos | | | | | | | | | |
| | Dieta | Filetes de escamudo assados simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos cozidos | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Ovos mexidos c/ cogumelos ⁽³⁾⁽¹²⁾ , Massa Espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Lanche | Papas de Aveia c/ Iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 4ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Abóbora c/ espinafres ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Carne de vaca estufada c/ Arroz de legumes ⁽⁹⁾ e Salada de tomate e cenoura | | | | | | | | | |
| | Dieta | Novilho cozido c/ Arroz de legumes ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Feijoada de legumes ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco e Salada de tomate e cenoura | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Iogurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 5ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Feijão c/ couve lombarda | | | | | | | | | |
| | Prato | Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata, cenoura e feijão verde | | | | | | | | | |
| | Dieta | Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata, cenoura e feijão verde | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas c/ batatinha, cenoura e feijão verde | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 6ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Canja de Galinha (c/ massinhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Peru estufado c/ couve lombarda e cenoura, Arroz branco | | | | | | | | | |
| | Dieta | Peru estufado simples c/ Arroz de cenoura e Curgete cozida | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Empadão de arroz c/ lentilhas e legumes ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época | | | | | | | | | |

Alergênicos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Legenda: Líp.- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de carbono, Prot.- Proteína

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo com a idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

Valor Nutricional apresentado por 100g
Nutricionista Beatriz Teixeira Garcia (3938N)

Ementa

23 a 27 de Janeiro

Sala 2 anos

| | | Energia | | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Fibra | Sal | |
|----------|-----------------------|--|------|------|---------|----|--------|-------|-------|-----|--|
| | | kJ | kcal | g | g | g | g | g | g | g | |
| 2ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Brócolos | | | | | | | | | |
| | Prato | Perna de frango grelhada c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida | | | | | | | | | |
| | Dieta | Perna de frango grelhada c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas em molho de tomate c/ Arroz de cenoura e Macedónia de legumes cozida | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 3ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Feijão verde | | | | | | | | | |
| | Prato | Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Couve flor cozida | | | | | | | | | |
| | Dieta | Peixe vermelho estufado simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Couve flor cozida | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Legumes à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ c/ Salada de tomate | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Papa de Iogurte e Fruta Cozida ⁽⁷⁾ | | | | | | | | | |
| 4ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Creme de lentilhas c/ couve portuguesa | | | | | | | | | |
| | Prato | Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos | | | | | | | | | |
| | Dieta | Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Almôndegas de feijão estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface e cenoura | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Iogurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 5ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Juliana ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Abrótea cozida ⁽⁴⁾ c/ Arroz e Couve flor cozida | | | | | | | | | |
| | Dieta | Abrótea cozida ⁽⁴⁾ c/ Arroz e Couve flor cozida | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Empadão de soja e legumes (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ c/ Salada de alface e tomate | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Lanche | Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| 6ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Sopa | Alho francês e curgete ⁽⁹⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Borrego assado c/ Batata e Salada de tomate e cenoura | | | | | | | | | |
| | Dieta | Borrego cozido c/ Batata e Feijão verde cozido | | | | | | | | | |
| | Vegetariano | Jardineira de ervilhas (c/ batata, cenoura e feijão verde), Salada de tomate e cenoura | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | | | | | | | | | |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época | | | | | | | | | |

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Legenda: Líp.- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de carbono, Prot.- Proteína

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo com a idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

Valor Nutricional apresentado por 100g
Nutricionista Beatriz Teixeira Garcia (3938N)

Ementa

30 de Janeiro a 03 de Fevereiro

Sala 2 anos

| | | | Energia | | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Fibra | Sal |
|----------|-----------------------|--|---------------|-------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | | | kJ | kcal | g | g | g | g | g | g | g |
| 2ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 283,7 | 67,8 | 2,7 | 1,4 | 7,7 | 5,4 | 2,9 | 1,3 | 0,2 |
| | Sopa | Feijão verde | 95,2 | 22,7 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 1,3 | 0,8 | 1,1 | 0,0 |
| | Prato | Novilho cozido c/ Arroz de cenoura e Salada de alface e tomate | 352,3 | 84,2 | 2,7 | 0,9 | 8,7 | 1,2 | 5,8 | 1,05 | 0,12 |
| | Dieta | Novilho cozido c/ Arroz de cenoura e Brócolos cozidos | 395,8 | 94,6 | 2,7 | 1 | 9,8 | 1 | 7,1 | 1,39 | 0,14 |
| | Vegetariano | Soja guisada ⁽¹¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz branco e Salada de alface e tomate | 344,3 | 82,3 | 2,0 | 0,2 | 8,4 | 0,9 | 6,3 | 2,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 164,5 | 39,3 | 0,3 | 0,0 | 8,1 | 8,0 | 0,4 | 1,3 | 0,0 |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 270,1 | 64,6 | 2,2 | 1,0 | 7,6 | 5,3 | 3,5 | 0,5 | 0,3 |
| 3ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 264,8 | 63,3 | 2,0 | 1,0 | 7,6 | 5,3 | 3,6 | 1,3 | 0,2 |
| | Sopa | Ervilhas | 116,2 | 27,8 | 0,4 | 0,1 | 4,2 | 1,2 | 1,1 | 1,5 | 0,1 |
| | Prato | Solha assada c/ tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata e Feijão verde cozido | 328,0 | 78,4 | 3,0 | 0,5 | 6,9 | 1,5 | 5,3 | 1,3 | 0,2 |
| | Dieta | Solha assada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Feijão verde cozido | 252,7 | 60,4 | 1,0 | 0,2 | 6,9 | 1,5 | 5,3 | 1,3 | 0,2 |
| | Vegetariano | Ovo à Gomes de Sá ⁽³⁾ | 350,2 | 83,7 | 4,8 | 1,1 | 4,8 | 1,1 | 5,1 | 0,7 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da Época e/ou Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 164,5 / 334,7 | 39,3 / 80,0 | 0,3 / 0,0 | 0,0 / 0,0 | 8,1 / 20,0 | 8,0 / 20,0 | 0,4 / 0,0 | 1,3 / 0,0 | 0,0 / 0,1 |
| | Lanche | Papas de Aveia c/ Iogurte ⁽¹⁾⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 203,2 | 48,6 | 1,3 | 0,7 | 6,0 | 6,0 | 3,0 | 0,4 | 0,1 |
| 4ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 283,7 | 67,8 | 2,7 | 1,4 | 7,7 | 5,4 | 2,9 | 1,3 | 0,2 |
| | Sopa | Curgete | 86,6 | 20,7 | 0,4 | 0,1 | 3,3 | 1,2 | 0,6 | 0,8 | 0,1 |
| | Prato | Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e Brócolos Cozidos | 416,5 | 99,5 | 2,7 | 0,4 | 9,8 | 0,6 | 8,4 | 1,1 | 0,2 |
| | Dieta | Peru cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Brócolos Cozidos | 341,2 | 81,5 | 0,7 | 0,1 | 9,8 | 0,6 | 8,4 | 1,1 | 0,2 |
| | Vegetariano | Grão estufado c/ cenoura e espinafres ⁽⁹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface e cenoura | 317,6 | 75,9 | 1,6 | 0,2 | 10,5 | 2,0 | 3,3 | 2,9 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 164,5 | 39,3 | 0,3 | 0,0 | 8,1 | 8,0 | 0,4 | 1,3 | 0,0 |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Iogurte Sólido ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 356,9 | 85,3 | 2,4 | 1,0 | 11,7 | 8,6 | 4,0 | 0,6 | 0,4 |
| 5ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 264,8 | 63,3 | 2,0 | 1,0 | 7,6 | 5,3 | 3,6 | 1,3 | 0,2 |
| | Sopa | Creme de abóbora c/ salsa | 84,8 | 20,3 | 0,4 | 0,1 | 3,3 | 1,2 | 0,5 | 0,8 | 0,0 |
| | Prato | Arroz de pescada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Couve flor cozida | 300,0 | 71,7 | 1,9 | 0,3 | 8,3 | 1,2 | 4,9 | 1,0 | 0,2 |
| | Dieta | Arroz de pescada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Couve flor cozida | 262,3 | 62,7 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 1,2 | 4,9 | 1,0 | 0,2 |
| | Vegetariano | Arroz de feijão c/ legumes assados ⁽⁹⁾ | 315,4 | 75,4 | 1,0 | 0,2 | 10,1 | 1,6 | 4,2 | 4,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 164,5 | 39,3 | 0,3 | 0,0 | 8,1 | 8,0 | 0,4 | 1,3 | 0,0 |
| | Lanche | Cereais de Milho ⁽¹⁾ c/ Leite ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 265,8 | 63,5 | 1,3 | 0,7 | 9,9 | 5,7 | 2,8 | 0,5 | 0,1 |
| 6ª feira | Pequeno Almoço | Leite ⁽⁷⁾ e Pão ⁽¹⁾ c/ Fiambre ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ e Fruta da Época | 270,1 | 64,6 | 2,2 | 1,0 | 7,6 | 5,3 | 3,5 | 0,5 | 0,3 |
| | Sopa | Canja de Galinha (c/ massinhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ | 90,6 | 21,6 | 0,3 | 0,3 | 2,3 | 0,1 | 2,4 | 0,2 | 0,1 |
| | Prato | Frango cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Salada de alface e cenoura | 355,1 | 84,9 | 2,7 | 1,2 | 6,3 | 1,0 | 8,1 | 1,2 | 0,1 |
| | Dieta | Frango cozido c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Cenoura cozida | 303,9 | 72,6 | 0,8 | 1,0 | 7,3 | 0,6 | 8,7 | 0,7 | 0,3 |
| | Vegetariano | Ervilhas estufadas c/ brócolos e abóbora, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e Salada de alface e cenoura | 270,7 | 64,7 | 1,2 | 0,2 | 7,5 | 1,4 | 3,7 | 4,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 164,5 | 39,3 | 0,3 | 0,0 | 8,1 | 8,0 | 0,4 | 1,3 | 0,0 |
| | Lanche | Pão ⁽¹⁾ c/ Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾ ou Creme Vegetal ⁽⁷⁾ , Sumo e Fruta da Época | 332,6 | 79,5 | 0,5 | 0,1 | 16,0 | 7,0 | 1,9 | 1,9 | 0,3 |

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscus

Legenda: Líp.- Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de carbono, Prot.- Proteína

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. A introdução de novos alimentos será feita de acordo com a idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

Valor Nutricional apresentado por 100g
Nutricionista Beatriz Teixeira Garcia (3938N)