

Ementa Mensal de 1 a 31 de dezembro de 2016

Idades: até aos 12 meses

Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1-2	Sopa				FERIADO	Couve Flor c/ carne borrego ou coelho
5-9	Sopa	Alface c/ carne de vaca	Legumes c/ massinhas e c/ com peixe	Creme de brócolos c/ carne de aves	FERIADO	Nabiças c/ carne de borrego ou coelho
12-16	Sopa	Espinafres c/ carne de vaca	Creme de abóbora com letrinhas e com peixe	Creme de ervilhas com carne de aves	Alho Francês c/ peixe	Curgete c/ carne borrego ou coelho
19-23	Sopa	Espinafres c/ carne de vaca	Couve branca com peixe	Creme de cenoura com cuscus e c/ carne de aves	Legumes c/ peixe	Creme de Xuxu c/ carne de borrego ou coelho
26-30	Sopa	Alho Francês com carne de vaca	Espinafres com peixe	Agrião com carne de aves	Couve portuguesa c/ peixe	Feijão verde c/ carne de borrego ou coelho
Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da manhã		Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
1º Lanche da tarde		Papa	Leite e pedacinhos de pão ou bolacha	Papa	Leite e pedacinhos de pão ou bolacha	Iogurte com fruta
2º lanche da tarde		Leite	Iogurte com fruta	Leite	Iogurte	Papa

Base das sopas: Batata, cebola, abóbora ou cenoura, s/ sal c/ fio de azeite cru

Carnes utilizadas: Segunda-feira = Vaca

Terça e Quinta-feira = Peixe pescada/maruca alternado semanalmente

Quarta-feira= aves (peru, pato e frango) alternado semanalmente

Sexta-feira = Borrego/Coelho alternado semanalmente

Devido à idade dos latentes, todas as refeições estão sujeitas a alterações.

O latente iniciará o 2º prato, assim que o Enc. de Educação o pretenda.

O iogurte é servido simples com bolacha ou fruta de forma alternado.

As frutas da época utilizadas são: Maça, Banana e pera.

Sempre que necessário será confeccionado uma ementa alternativa de dieta, desde que exista um aviso prévio.

A ementa está sujeita a alterações de última hora

Todas as sopas e lanches são confeccionadas, tendo em atenção os alimentos que as crianças já experimentaram.