

**Ementa Mensal de 3 a 31 de Outubro 2016**

**Idades: até aos 12 meses**

Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
3-7	<b>Sopa</b>	Alface c/ carne de vaca	Espinafres com peixe	<b>FERIADO</b>	Feijão verde c/ peixe	Juliana c/ carne de borrego ou coelho ou canjinha
10-14	<b>Sopa</b>	Espinafres c/ carne de vaca	legumes com peixe	Creme de cenoura c/ massinhas e carne de aves	alface c/ peixe	Alho Francês c/ carne borrego ou coelho ou canjinha
17-21	<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora c/ carne de vaca	Espinafres com peixe	Alho Francês c/ carne de aves	Agrião com peixe	Brócolos c/ carne de borrego ou coelho
24-28	<b>Sopa</b>	Feijão verde c/ carne de vaca	Alface com peixe	Espinafres com carne de aves	Legumes com peixe	Cenoura com carne de borrego ou coelho
31	<b>Sopa</b>	Espinafres c/ carne de vaca				
<b>Sobremesa</b>		<b>Fruta da Época</b>	<b>Fruta da Época</b>	<b>Fruta da Época</b>	<b>Fruta da Época</b>	<b>Fruta da Época</b>
<b>Lanche da manhã</b>		<b>Leite</b>	<b>Leite</b>	<b>Leite</b>	<b>Leite</b>	<b>Leite</b>
<b>1º Lanche da tarde</b>		<b>Papa</b>	<b>Leite e pedacinhos de pão ou bolacha</b>	<b>Papa</b>	<b>Leite e pedacinhos de pão ou bolacha</b>	<b>Iogurte com fruta</b>
<b>2º lanche da tarde</b>		<b>Leite</b>	<b>Iogurte com fruta</b>	<b>Leite</b>	<b>Iogurte</b>	<b>Papa</b>

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.