

Ementa Mensal de 1 a 30 de setembro de 2016

Idades: até aos 12 meses

Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
1-2	Sopa				Feijão verde c/ peixe	Alface c/ carne borrego ou coelho
5-9	Sopa	Espinafres c/ carne de vaca	Cenoura c/ peixe	Alho Francês c/ carne de aves	Agrião c/ peixe	Legumes c/ carne de borrego ou coelho
12-16	Sopa	Brócolos c/ carne de vaca	Abóbora c/ peixe	Alface c/ carne de aves	Hortaliça c/ peixe	Cenoura c/ carne borrego ou coelho
19-23	Sopa	Espinafres c/ carne de vaca	Alho Francês c/ peixe	Brócolos c/ carne de aves	Creme de cenoura c/ peixe	curgete c/ carne de borrego ou coelho
26-30	Sopa	Alface c/ carne de vaca	Legumes c/ peixe	Couve flor c/ carne de aves	Agrião c/ peixe	Abóbora 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.