

Creche A Casinha da Aldeia

EMENTA | (5 a 9 de abril)

| | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|-------------------------|--|--|--|---|---|
| Reforço da manhã | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Fruta | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Fruta | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 |
| Sopa | Creme de aipo (alho francês, cenoura) | Sopa de couve lombarda (abóbora, courgette) | Sopa de grão com nabiças (alho francês, cenoura) | Creme de coentros (abóbora, courgette) | Sopa de nabo (alho francês, cenoura) |
| Almoço | Peixe gratinado com massa de brócolos 1,4 | Frango no forno com arroz de cenoura com salada de alface, cenoura e couve roxa | Peixe à brás com salada de alface, tomate, e cebola 3, 4 | Feijoada de carne e repolho 12 | Filete de peixe assado com batata e cebola e salada de beterraba, coentros e cenoura 4 |
| Sobremesa | Pêra Rocha | Banana | Maçã Golden | Laranja | Maçã Starking |
| Lanche | logurte aroma e papossecos com fiambre 1, 6, 7 | Papas de aveia com leite (ou água) 1, 7 | Batido feito com leite e fruta da época acompanhado com bolacha 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Corn Flakes ou Farinha Láctea ou Flocos de Cereais com Mel 1, 5, 7, 8 | Leite simples e pão com queijo 1, 7 |
| Reforço da tarde | Fruta | Pão com manteiga 1, 7 | Fruta | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Fruta |

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Orientações sobre ementas e refeitórios escolares da DGS e Orientações para alimentação saudável dos 0 aos 6 anos

Creche A Casinha da Aldeia

EMENTA | (12 a 16 de abril)

| | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|-------------------------|---|--|--|---|---|
| Reforço da manhã | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Fruta | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Fruta | |
| Sopa | Creme de alho francês (alho francês, cenoura) | Creme de favas (abóbora, courgette) | Canja de aves (sem adição de concentrados) | Caldo verde (abóbora, courgette) | Sopa de feijão verde (alho francês, cenoura) |
| Almoço | Arroz de pato e salada de couve roxa, alface e cenoura | Peixe cozido com batatas, cenoura e couve 4 | Jantar de grão 1, 12 | Peixe frito com arroz de cenoura com salada de tomate, alface e cebola 4 | Esparguete à bolonhesa com salada de beterraba, alface e cenoura 1 |
| Sobremesa | Pêra Rocha | Banana | Gelatina 1, 3, 7 | Maçã Golden | Maçã Starking |
| Lanche | iogurte aroma e paposseco com fiambre 1, 6, 7 | Papas de aveia com leite (ou água) 1, 7 | Batido feito com leite e fruta da época acompanhado com bolacha 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Corn Flakes ou Farinha Láctea ou Flocos de Cereais com Mel 1, 5, 7, 8 | |
| Reforço da tarde | Fruta | Pão com manteiga 1, 7 | Fruta | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | |

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rijia; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Orientações sobre ementas e refeitórios escolares da DGS e Orientações para alimentação saudável dos 0 aos 6 anos

Creche A Casinha da Aldeia

EMENTA | (19 a 23 de abril)

| | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|-------------------------|---|---|--|---|--|
| Reforço da manhã | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Fruta | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Fruta | |
| Sopa | Creme de beterraba (alho francês, cenoura) | Sopa de abóbora com feijão (courgette, abóbora) | Creme de aipo e coentros (alho francês, cenoura) | Sopa de ervilhas (courgette, abóbora) | Sopa de alho francês (alho francês, cenoura) |
| Almoço | Lombo de peixe gratinado com batatas, courgetes e salada de tomate, alface 4 | Rolo de carne com massa e salada de beterraba, alface e cenoura 1, 7, 12 | Grão com peixe, batatas, cenoura e brocolos cozidos 4 | Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de couve roxa, cenoura e alface | Peixe com cenoura, espinafres e alho frances 4, 7 |
| Sobremesa | Pêra Rocha | Banana | Maçã Golden | Laranja | Maçã Starking |
| Lanche | logurte aroma e papossecos com fiambre 1, 6, 7 | Papas de aveia com leite (ou água) 1, 7 | Batido feito com leite e fruta da época acompanhado com bolacha 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Corn Flakes ou Farinha Láctea ou Flocos de Cereais com Mel 1, 5, 7, 8 | |
| Reforço da tarde | Fruta | Pão com manteiga 1, 7 | Fruta | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | |

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoin; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Orientações sobre ementas e refeitórios escolares da DGS e Orientações para alimentação saudável dos 0 aos 6 anos

Creche A Casinha da Aldeia

EMENTA | (26 a 30 de abril)

| | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|-------------------------|--|---|---|---|--|
| Reforço da manhã | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Fruta | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 | Fruta | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12 |
| Sopa | Sopa de grão com espinafres (courgette, abóbora) | Creme de feijão verde (alho francês, cenoura) | Sopa de alface (courgette, abóbora) | Sopa de nabo com feijão (alho francês, cenoura) | Creme de couve flor (courgette, abóbora) |
| Almoço | Strogonoff de frango com cogumelos e esparguete com salada de beterraba, alface e maçã ¹ | Peixe cozido com batatas, cenouras e brocolos ⁴ | Feijoada de carne e repolho ¹² | Lasanha de peixe com salada de couve roxa, alface e cenoura ^{1, 4, 7} | Hambúrguer no forno com courgete salteada com arroz de cenoura com salada de alface, tomate e hortelã |
| Sobremesa | Pêra Rocha | Banana | Maçã Golden | Gelatina ^{1, 3, 7} | Maçã Starking |
| Lanche | logurte aroma e papossecos com fiambre ^{1, 6, 7} | Papas de aveia com leite (ou água) ^{1, 7} | Batido feito com leite e fruta da época acompanhado com bolacha ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} | Corn Flakes ou Farinha Láctea ou Flocos de Cereais com Mel ^{1, 5, 7, 8} | Leite simples e pão com queijo ^{1, 7} |
| Reforço da tarde | Fruta | Pão com manteiga ^{1, 7} | Fruta | Bolacha Maria ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12} | Fruta |

nota: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

-1--Glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rijas; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Orientações sobre ementas e refeitórios escolares da DGS e Orientações para alimentação saudável dos 0 aos 6 anos