

Creche A Casinha da Aldeia

EMENTA | (2 a 6 de novembro)

|                  | 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 beterraba (alho francês, cenoura)                                | Creme de abóbora com espinafres (courgette, abóbora)              | Sopa de aipo e coentros (alho francês, cenoura)                                      | Creme de favas (abóbora, courgette)                                                  | Sopa de alho francês (alho francês, cenoura)      |
| Almoço           | Peixe frito com arroz de tomate e salada de tomate, pepino e pimento 3, 4 | Rolo de carne com massa e salada de beterraba, alface e cenoura 1 | 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 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                | 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- Amendoin; 6- Soja; 7- Leite e Lactose; 8- Frutos de casca rijã; 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 | (9 a 13 de novembro)

|                  | 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 nabo com feijão (alho francês, cenoura)                            | Creme de couve flor (courgette, abóbora)                 | Sopa de cenoura e nabiça (alho francês, cenoura) | Sopa de grão com espinafres (courgette, abóbora) | Creme de feijão verde (alho francês, cenoura)                                                    |
| Almoço           | Hambúrguer no forno com courgete e pimentos salteados com arroz de cenoura | Massinha de peixe com salada de alface e hortelã 1, 4    | Feijoada de carne e repolho 12                   | Peixe cozido com batatas, cenouras e brocolos 4  | Strogonoff de frango com cogumelos e puré de batata com salada de beterraba, alface e maçã 7, 12 |
| Sobremesa        | Pêra Rocha                                                                 | Banana                                                   | Maçã Golden                                      | Gelatina 1, 3, 7                                 | Maçã Starking                                                                                    |
| Lanche           | logurte e pão com marmelada 1, 7, 12                                       | Café com leite ou chá e fatias douradas no forno 1, 3, 7 | Papas de aveia com fruta da época 1, 6, 7, 11    | Corn Flakes com leite 7                          | Café com leite ou chá e bolo caseiro 1, 3, 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 rijá; 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 | (16 a 20 de novembro)

|                  | 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             | Caldo verde (alho francês, cenoura)                                                  | Creme de ervilhas (courgette, abóbora)              | Creme de aipo (alho francês, cenoura)                                                | Sopa de grão com espinafres (courgette, abóbora)                       | Canja de aves (sem adição de concentrados)                                                 |
| Almoço           | Filete de peixe assado com arroz de feijão com salada de beterraba, alface e cenoura | Frango assado no forno com massa e couve salteada 1 | Peixe à brás com salada de alface, tomate, e cebola 3, 4                             | Arroz à valenciana com salada de couve roxa, alface e cenoura 6, 7, 10 | Salada de peixe gordo, feijão frade, milho e delicias do mar com massa tricolor 1, 2, 3, 4 |
| Sobremesa        | Pêra Rocha                                                                           | Banana                                              | Maçã Golden                                                                          | Laranja                                                                | Maçã Starking                                                                              |
| Lanche           | logurte 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  | 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 rijá; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 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 | (23 a 27 de novembro)

|                         | 2ª Feira                                                 | 3ª Feira                                                 | 4ª Feira                                                                             | 5ª Feira                                                                            | 6ª Feira                                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Reforço da manhã</b> | 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                                 |
| <b>Sopa</b>             | Sopa de cenoura com alho francês (alho francês, cenoura) | Creme de beterraba (courgette, abóbora)                  | Sopa de grão com espinafres (alho francês, cenoura)                                  | Sopa de nabo (courgette, abóbora)                                                   | Creme de favas (alho francês, cenoura)                             |
| <b>Almoço</b>           | <b>Jantar de grão</b> 1, 12                              | <b>Peixe com cenoura, espinafres e alho frances</b> 4, 7 | <b>Rolo de carne com arroz e salada de beterraba, alface e cenoura</b> 7, 12         | <b>Filete de peixe no forno com massa e salada de alface, tomate e hortelã</b> 1, 4 | <b>Arroz de pato com salada de couve roxa, cenoura e alface</b> 12 |
| <b>Sobremesa</b>        | Pêra Rocha                                               | Banana                                                   | Maçã Golden                                                                          | Gelatina 1, 3, 7                                                                    | Maçã Starking                                                      |
| <b>Lanche</b>           | 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                                |
| <b>Reforço da tarde</b> | 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

## Creche A Casinha da Aldeia

### EMENTA | (30 de novembro a 4 de dezembro)

|                         | 2ª Feira                                                                                     | FERIADO | 4ª Feira                                                                             | 5ª Feira                                                                         | 6ª Feira                                                                                  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reforço da manhã</b> | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12                                                           |         | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12                                                   | Fruta                                                                            | Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12                                                        |
| <b>Sopa</b>             | Sopa de cenoura (alho francês, cenoura)                                                      |         | Creme de beterraba (alho francês, cenoura)                                           | Creme de ervilhas (abóbora, courgette)                                           | Sopa de coentros (alho francês, cenoura)                                                  |
| <b>Almoço</b>           | <b>Massa cremosa de peixe gordo e cogumelos</b> com salada de alface, couve roxa e maçã 1, 4 |         | <b>Grão com peixe, batatas, cenoura e brocolos cozidos</b> 4                         | <b>Esparguete à bolonhesa</b> com salada de cenoura ralada, alface e beterraba 1 | <b>Peixe frito, arroz de feijão e pimento</b> com salada de tomate, pimento e pepino 3, 4 |
| <b>Sobremesa</b>        | Pêra Rocha                                                                                   |         | Maçã Golden                                                                          | Laranja                                                                          | Maçã Starking                                                                             |
| <b>Lanche</b>           | logurte aroma e papossecos com fiambre 1, 6, 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                                                       |
| <b>Reforço da tarde</b> | Fruta                                                                                        |         | 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 rijã; 9- Aipo; 10-Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14- Moluscos

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