

Creche A Casinha da Aldeia

EMENTA | (31 de maio a 4 de junho)

	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		Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12
Sopa	Creme de ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de couve com feijão (abóbora, courgette)	Sopa de lentilhas (alho francês, cenoura)	Corpo de Deus	Caldo verde (alho francês, cenoura)
Almoço	Filete de peixe com batatinhas com salada de alface, couve roxa e cenoura 4	Frango no forno com massa com salada de alface, beterraba e cenoura 1	Peixe à brás com salada montanhadeira 3, 4		Massa de peixe com salada de alface e coentros 1, 4
Sobremesa	Banana	Laranja	Clementina		Pera
Lanche	iogurte aroma e pão 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		Leite simples e pão com queijo 1, 7
Reforço da tarde	Fruta	Pão com manteiga 1, 7	Fruta		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 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 | (7 a 11 de junho)

	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		Bolacha Maria 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12
Sopa	Sopa de alface (abóbora, courgette)	Sopa de feijão verde (alho francês, cenoura)	Creme de coentros (abóbora, courgette)		Creme de abóbora com couve flor (courgette, abóbora)
Almoço	Jantar de grão 1, 12	Peixe à ratatouille com batatas cozidas 4	Arroz de pato com salada de alface, beterraba e cenoura 12	Dia de Portugal	Bife de peru de cebolada com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa	Banana	Gelatina 1, 3, 7	Clementina		Pera
Lanche	iogurte aroma e pão 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		Leite simples e pão com queijo 1, 7
Reforço da tarde	Fruta	Pão com manteiga 1, 7	Fruta		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 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 | (14 a 18 de junho)

	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 abóbora com coentros (courgette, abóbora)	Sopa de couve com feijão (alho francês, cenoura)	Sopa de courgete com manjerição (abóbora, courgette)	Creme de ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de espinafres (abóbora, courgette)
Almoço	Salada de feijão branco com peixe gordo, milho, delicias do mar e massa tricolor 1, 2, 3, 4	Bife de peru de cebolada com arroz de cenoura e salada de alface e coentros 1, 7	Grão com peixe, batatas, cenoura e brocolos cozidos 4	Esparguete à bolonhesa com salada de beterraba, alface e cenoura 1	Peixe frito com arroz de tomate e salada de alface, tomate e hortelã 4
Sobremesa	Banana	Laranja	Clementina	Maçã Golden	Pera
Lanche	logurte aroma e pão 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 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 | (21 a 25 de junho)

	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 (alho francês, cenoura)	Creme de coentros (courgette, abóbora)	Canja de aves (sem adição de concentrados)	Creme de abóbora com couve flor (courgette, abóbora)	Sopa de feijão e espinafres (alho francês, cenoura)
	Guisado de vaca com massa com salada de alface, couve roxa e cenoura 1	Peixe cozido com batatas, cenouras e brocolos 4	Hambúrguer de aves no forno com courgete salteada com arroz de cenoura com salada de alface, tomate e hortelã	Feijoada de choco com feijão branco e arroz 14	Strogonoff de frango com cogumelos e massa com salada de alface, beterraba e cenoura 1
Almoço					
Sobremesa	Banana	Clementina	Gelatina 1, 3, 7	Maçã Golden*	Pera*
Lanche	logurte aroma e pão 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 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 | (28 de junho a 2 de julho)

	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 lentilhas (courgette, abóbora)	Sopa de nabiça (alho francês, cenoura)	Creme de abobora com coentros (courgette, abóbora)	Creme de ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de couve com feijão (courgette, abóbora)
Almoço	Massa de peixe com salada de alface e coentros 1, 4	Feijoada de carne com arroz 12	Peixe à brás com salada de alface e coentros 3, 4	Frango no forno com massa com salada de alface, beterraba e cenoura 1	Filete de peixe com batatinhas com salada de alface, couve roxa e cenoura 4
Sobremesa	Banana	Laranja	Maçã Golden*	Clementina	Pera*
Lanche	Iogurte aroma e pão 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 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