

Creche A Casinha da Aldeia

EMENTA | (10 a 14 de janeiro)

	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 ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)	Creme de abóbora com coentros (courgette, abóbora)	Sopa de feijão verde (alho francês, cenoura)	Sopa de couve com feijão (abóbora, courgette)	Caldo verde (alho francês, cenoura)
Almoço	Massa de peixe com salada de alface e coentros 1, 4	Jantar de grão 1, 12	Peixe à brás com salada de alface e coentros 3, 4	Strogonoff de frango com cogumelos e 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* Batido feito com leite e fruta da época	Banana	Pera*
Lanche	Papas de aveia com leite (ou água) 1, 7	logurte aroma e pão com fiambre 1, 6, 7	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 | (17 a 21 janeiro)

	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 couve flor (courgette, abóbora)	Sopa de feijão verde (alho francês, cenoura)	Creme de coentros (abóbora, courgette)	Canja de aves (sem adição de concentrados)	Sopa de feijão e espinafres (alho francês, cenoura)
Almoço	Feijoada de carne com arroz branco 12	Empadão de atum com salada de alface, tomate e hortelã 4, 7, 12	Arroz de pato com salada de alface, beterraba e cenoura 12	Peixe cozido com batatas, cenouras e brocolos 4	Frango no forno com massa com salada de alface, beterraba e cenoura 1
Sobremesa	Banana	Laranja	Gelatina 1, 3, 7	Maçã Golden*	Pera*
Lanche	Papas de aveia com leite (ou água) 1, 7	logurte aroma e pão 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
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 | (24 a 28 de janeiro)

	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 lentilhas (courgette, abóbora)	Creme de ervilhas com coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de courgete com manjeriço (abóbora, courgette)
Almoço	Grão com peixe, batatas, ovo cozido, cenoura e brocolos cozidos 3, 4	Bifes de Perú gratinados com Cogumelos e Arroz de milho e salada de alface, couve roxa e cenoura	Peixe com espinafres, cenoura e alho frances 4, 7	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	Maçã Golden* Batido feito com leite e fruta da época	Banana	Pera*
Lanche	Papas de aveia com leite (ou água) 1, 7	logurte aroma e pão com fiambre 1, 6, 7	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 | (31 de janeiro a 4 de fevereiro)

	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 coentros (alho francês, cenoura)	Sopa de feijão e espinafres (alho francês, cenoura)	Sopa de grão (alho francês, cenoura)	Canja de aves (sem adição de concentrados)	Creme de abóbora com couve flor (courgette, abóbora)
Almoço	Guisado de vaca com massa com salada de alface, couve roxa e cenoura 1	Peixe à ratatoille com batata 3, 4, 7	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	Arroz de frango com salada de alface, beterraba e cenoura
Sobremesa	Banana	Laranja	Gelatina 1, 3, 7	Maçã Golden*	Pera*
Lanche	Papas de aveia com leite (ou água) 1, 7	logurte aroma e pão 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
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