**ementa 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Resposta Social** | | **Segunda** | | | **Terça** | | | **Quarta** | | | **Quinta** | | | **Sexta** | |
| **Berçário** | **Meio manhã** | Leite ou fruta | | | Leite ou fruta | | | Leite ou fruta | | | Leite ou fruta | | | Leite ou fruta | |
| **Sopa /2ª Prato** | Creme de couve flor c/vitela | | | Creme de cenoura c/pescada | | | Creme de alface c/frango | | | Creme de couve flor c/ red fish | | | Creme de nabiça c/ perú | |
| **Sobremesa** | Maçã | | | Pera cozida | | | Banana ou maçã | | | Pera | | | Manga | |
| **Lanche** | Papa/Leite | | | Papa/Leite | | | Papa/Leite | | | Papa/Leite | | | Papa/Leite | |
| **1 /2 Anos** | **Meio manhã** | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | |
| **Sopa** | Canja | | | Primavera | | | Creme de lentilhas | | | Lombardo e cenoura | | | nabiça | |
| **2ª Prato** | Hambúrguer | | Arroz de juliana  Salada de alface e tomate | Lombinhos de pescada no forno | Batata no forno  Couve coração cozida | | Coxas de frango no forno | Massa de laços com brócolos cozidos | | Arroz de peixe simples | | Salada de alface | Jardineira de vitela com macedónia | |
| **Sobremesa**: Gelatina | | |
| **Lanche** | Leite Simples / chocolate  Pão C/ creme vegetal | | | Iogurte  Pão com fiambre | | | Leite simples/ chocolate  Pão c/ chocolate | | | Iogurte  Pão com Paio de Lombo | | | Leite simples/chocolate  Pão c/ queijo | |
| **Pré- escolar e CATL** | **Meio manhã** | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | |
| **Sopa** | Canja | | | Primavera | | | Creme de lentilhas | | | Lombardo e cenoura | | | nabiça | |
| **2ª Prato** | Hambúrguer | | Arroz de juliana  Salada de alface e tomate | Lombinhos de pescada no forno | Batata no forno  Couve coração cozida | | Coxas de frango no forno | Massa de laços com brócolos cozidos | | Hambúrguer de Pota | | Arroz e  Salada de alface | Jardineira de vitela com macedónia | |
| **Sobremesa**: Gelatina | | |
| **Lanche** | Leite Simples / chocolate  Pão C/ creme vegetal | | | Iogurte  Pão com fiambre | | | Leite simples/ chocolate  Pão c/ chocolate | | | Iogurte  Pão com Paio de Lombo | | | Leite simples/chocolate  Pão c/ queijo | |
| **Vegetariana** | **Meio Manhã** | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | | | Fruta da época \* | |
| **Sopa** | Canja | | | Primavera | | | Creme de lentilhas | | | Lombardo e cenoura | | | nabiça | |
| **2ª Prato** | Hamburguer vegetarianos C/ alface | | |  |  | | Lentilhas c/ Brócolos salteados | | |  | |  | Jardineira de Legumes | |
| **Lanche** | Leite Simples / chocolate  Pão C/ creme vegetal | | | Iogurte  Pão com doce de morango | | | Leite simples/ chocolate  Pão com chocolate | | | Iogurte  Pão c/ creme vegetal | | | Leite/simples/chocolate  Pão c/ queijo | |
| **Dieta** | | Hambúrguer grelhado | Arroz de juliana  Salada de alface | | Lombinhos de pescada cozido | | Batata cozida  Couve coração | Frango corado no forno | | Massa de laços c/ brócolos | Peixe cozido | Batata cozida e broculos | | Bife de vaca grelhado | Macedónia |

|  |  |
| --- | --- |
| **Notas** | |
| **Berçário** | **Almoço -** Há sempre uma sopa base com batata, cebola, cenoura/abóbora. A introdução de novos legumes, carne ou peixe é feita em função da necessidade de cada criança.  **Lanche -** Os lanches podem variar em função da necessidade de cada criança. A introdução do pão/leite será feita de forma gradual;  - \* A fruta é escolhida semanalmente, consoante a época;  Esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. |
| **Sala 1 / 2 anos,**  **Pré-escolar e**  **CATL** | \*A fruta é escolhida semanalmente, consoante a época.  No CATL a fruta é dada ao almoço em componente letiva e a meio da manhã na componente não letiva.  Esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da rede pública.  As sopas, pratos e sobremesas que constam nesta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixe ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremoço ou derivados, marisco ou derivados e vestígios de sulfitos. |

**Nutricionista Responsável**  **Diretora técnica**  **Presidente da Direção**

Dra. Ana Paula Marques Dra. Cláudia Gomes Dr. Luís Soares