

Ementa 1

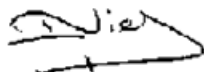
Creche/ jardim N.º Sr.ª da Conceição de Serpa

Semana de:

	Berçário (12-18 meses)	Sala 18 meses	Sala 2 e Jardim de Infância
Sopa	Creme de legumes	Creme de Espinafres	Espinafres
2º prato	Borrego estufado com batata e cenoura	Borrego estufado com batata e cenoura	Borrego estufado com batata e cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	Papa láctea	Leite e pão com margarina ou Papa láctea	Leite e pão com margarina
Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Alface
2º prato	Açorda com pescada e ovo / empadão de atum e salada	Açorda com pescada e ovo / empadão de atum e salada	Açorda com pescada e ovo / empadão de arroz e atum e salada
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com margarina	logurte e pão com fiambre	logurte e pão com fiambre
Sopa	Creme de Feijão verde	Creme de Feijão verde	Feijão verde
2º prato	Peru estufado com espiral e salada	Peru estufado com espiral e salada	Peru estufado com espiral e salada
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	Papa láctea	Leite e pão com margarina ou papa láctea	Leite e pão com margarina
Sopa	Creme de legumes	Creme de grão	Grão
2º prato	Arroz de bacalhau com cenoura cozida	Arroz de bacalhau com cenoura cozida	Arroz de bacalhau com cenoura cozida
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com margarina	logurte e pão com queijo	logurte e pão com queijo
Sopa	Creme de Alho francês	Creme de Alho francês	Alho francês
2º prato	Frango assado com puré de batata e salada	Frango assado com puré de batata e salada	Frango assado com puré de batata e salada
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	Papa láctea	Leite e bolachas Maria (6)	Leite e bolachas Maria (6)

A técnica de nutrição:
Inês Vieira (509D)

As ementas apresentadas não são limitadas às idades estabelecidas, mas sim ao desenvolvimento de cada criança.



Ementa 2

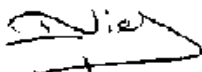
Creche/ jardim Nº Sr.ª da Conceição de Serpa

Semana de:

	Berçário (12-18 meses)	Sala 18 meses	Sala 2 e Jardim de Infância
Sopa	Creme de Hortalíça	Creme de Hortalíça	Hortalíça
2º prato	Massinha de peixe (pescada e salmão)	Massinha de peixe (pescada e salmão)	Massinha de peixe (pescada e salmão)
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	Papa láctea	Leite e pão com margarina ou Papa láctea	Leite e pão com margarina
Sopa	Creme de Legumes e feijão	Creme de Legumes e feijão	Legumes e feijão encarnado
2º prato	Jardineira de vitela	Jardineira de vitela	Jardineira de vitela
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com margarina	logurte e pão com fiambre	logurte e pão com fiambre
Sopa	Creme de Brócolos	Creme de Brócolos	Brócolos
2º prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Sobremesa doce ou fruta
Lanche	Papa láctea	Leite e pão com margarina ou papa láctea	Leite e pão com margarina
Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora	Creme de abóbora
2º prato	Massinha de peru e cenoura	Massinha de peru e cenoura	Cozido de grão (sem enchidos)
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com margarina	logurte e pão com queijo	logurte e pão com queijo
Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes	Juliana
2º prato	Pescada estufada com batata cozida e salada	Pescada estufada com batata cozida e salada	Lulas estufadas com batata cozida e salada
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	Papa láctea	Leite e bolachas Maria (6)	Leite e bolachas Maria (6)

A técnica de nutrição:
Inês Vieira (509D)

As ementas apresentadas não são limitadas às idades estabelecidas, mas sim ao desenvolvimento de cada criança.



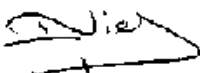
Ementa 3

Creche/ jardim Nº Sr.ª da Conceição de Serpa

Semana de:

	Berçário (12-18 meses)	Sala 18 meses	Sala 2 e Jardim de Infância																								
2ª Feira	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de cenoura</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Ovos mexidos com arroz de legumes e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Papa láctea</td></tr> </table>	Sopa	Creme de cenoura	2º prato	Ovos mexidos com arroz de legumes e salada	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Papa láctea	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de cenoura</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Ovos mexidos com arroz de legumes e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e pão com margarina ou Papa láctea</td></tr> </table>	Sopa	Creme de cenoura	2º prato	Ovos mexidos com arroz de legumes e salada	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Leite e pão com margarina ou Papa láctea	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de cenoura</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Ovos mexidos com arroz de legumes e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e pão com margarina</td></tr> </table>	Sopa	Creme de cenoura	2º prato	Ovos mexidos com arroz de legumes e salada	Sobremesa	Fruta da época	Lanche	Leite e pão com margarina
Sopa	Creme de cenoura																										
2º prato	Ovos mexidos com arroz de legumes e salada																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Papa láctea																										
Sopa	Creme de cenoura																										
2º prato	Ovos mexidos com arroz de legumes e salada																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Leite e pão com margarina ou Papa láctea																										
Sopa	Creme de cenoura																										
2º prato	Ovos mexidos com arroz de legumes e salada																										
Sobremesa	Fruta da época																										
Lanche	Leite e pão com margarina																										
3ª Feira	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Feijão verde</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Pescada cozida com batata e legumes</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com margarina</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Feijão verde	2º prato	Pescada cozida com batata e legumes	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	logurte e pão com margarina	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Feijão verde</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Pescada cozida com batata e legumes</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com fiambre</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Feijão verde	2º prato	Pescada cozida com batata e legumes	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	logurte e pão com fiambre	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Feijão verde</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Pescada cozida com batata e legumes</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com fiambre</td></tr> </table>	Sopa	Feijão verde	2º prato	Pescada cozida com batata e legumes	Sobremesa	Fruta da época	Lanche	logurte e pão com fiambre
Sopa	Creme de Feijão verde																										
2º prato	Pescada cozida com batata e legumes																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	logurte e pão com margarina																										
Sopa	Creme de Feijão verde																										
2º prato	Pescada cozida com batata e legumes																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	logurte e pão com fiambre																										
Sopa	Feijão verde																										
2º prato	Pescada cozida com batata e legumes																										
Sobremesa	Fruta da época																										
Lanche	logurte e pão com fiambre																										
4ª Feira	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de legumes</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Arroz de Perú</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Papa láctea</td></tr> </table>	Sopa	Creme de legumes	2º prato	Arroz de Perú	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Papa láctea	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de legumes</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Arroz de Perú</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e pão com margarina ou papa láctea</td></tr> </table>	Sopa	Creme de legumes	2º prato	Arroz de Perú	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Leite e pão com margarina ou papa láctea	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Feijão</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Feijoada (feijão estufado com porco, frango, cenoura e lombardo)</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e pão com margarina</td></tr> </table>	Sopa	Feijão	2º prato	Feijoada (feijão estufado com porco, frango, cenoura e lombardo)	Sobremesa	Fruta da época	Lanche	Leite e pão com margarina
Sopa	Creme de legumes																										
2º prato	Arroz de Perú																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Papa láctea																										
Sopa	Creme de legumes																										
2º prato	Arroz de Perú																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Leite e pão com margarina ou papa láctea																										
Sopa	Feijão																										
2º prato	Feijoada (feijão estufado com porco, frango, cenoura e lombardo)																										
Sobremesa	Fruta da época																										
Lanche	Leite e pão com margarina																										
5ª Feira	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de abóbora</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Bacalhau cozido com batata e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com margarina</td></tr> </table>	Sopa	Creme de abóbora	2º prato	Bacalhau cozido com batata e salada	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	logurte e pão com margarina	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de espinafres</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Bacalhau cozido com batata e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com queijo</td></tr> </table>	Sopa	Creme de espinafres	2º prato	Bacalhau cozido com batata e salada	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	logurte e pão com queijo	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Espinafres</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Bacalhau à Brás com salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com queijo</td></tr> </table>	Sopa	Espinafres	2º prato	Bacalhau à Brás com salada	Sobremesa	Fruta da época	Lanche	logurte e pão com queijo
Sopa	Creme de abóbora																										
2º prato	Bacalhau cozido com batata e salada																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	logurte e pão com margarina																										
Sopa	Creme de espinafres																										
2º prato	Bacalhau cozido com batata e salada																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	logurte e pão com queijo																										
Sopa	Espinafres																										
2º prato	Bacalhau à Brás com salada																										
Sobremesa	Fruta da época																										
Lanche	logurte e pão com queijo																										
6ª Feira	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Alface</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Frango estufado com esparguete e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Papa láctea</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Alface	2º prato	Frango estufado com esparguete e salada	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Papa láctea	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Alface</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Frango estufado com esparguete e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e bolachas Maria (6)</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Alface	2º prato	Frango estufado com esparguete e salada	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Leite e bolachas Maria (6)	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Alface</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Frango estufado com esparguete e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e bolachas Maria (6)</td></tr> </table>	Sopa	Alface	2º prato	Frango estufado com esparguete e salada	Sobremesa	Fruta da época	Lanche	Leite e bolachas Maria (6)
Sopa	Creme de Alface																										
2º prato	Frango estufado com esparguete e salada																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Papa láctea																										
Sopa	Creme de Alface																										
2º prato	Frango estufado com esparguete e salada																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Leite e bolachas Maria (6)																										
Sopa	Alface																										
2º prato	Frango estufado com esparguete e salada																										
Sobremesa	Fruta da época																										
Lanche	Leite e bolachas Maria (6)																										

A técnica de nutrição:
Inês Vieira (509D)



As ementas apresentadas não são limitadas às idades estabelecidas, mas sim ao desenvolvimento de cada criança.

As ementas podem sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade o exijam.

Ementa 4

Creche/ jardim N.º Sr.ª da Conceição de Serpa
Semana de:

	Berçário (12-18 meses)	Sala 18 meses	Sala 2 e Jardim de Infância
Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora	Creme de abóbora
2º prato	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate e salada	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate e salada	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate e salada
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	Papa láctea	Leite e pão com margarina ou Papa láctea	Leite e pão com margarina
Sopa	Creme de Alho Francês	Creme de Alho Francês	Alho Francês
2º prato	Vitela estufada com macarrão e legumes cozidos	Vitela estufada com macarrão e legumes cozidos	Vitela estufada com macarrão e legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com margarina	logurte e pão com fiambre	logurte e pão com fiambre
Sopa	Creme de primavera	Creme de primavera	Primavera
2º prato	Arroz de peixe (pescada)	Arroz de peixe (pescada)	Empadão de arroz atum e salada
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Sobremesa doce ou fruta
Lanche	Papa láctea	Leite e pão com margarina ou papa láctea	Leite e pão com margarina
Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes	Couve lombarda e feijão
2º prato	Rolo de carne (porco) com puré e brócolos cozidos	Rolo de carne (porco) com puré e brócolos cozidos	Rolo de carne (porco) com puré e brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com margarina	logurte e pão com queijo	logurte e pão com queijo
Sopa	Creme de brócolos	Creme de brócolos	Brócolos
2º prato	Açorda com pescada e ovo / pescada assada com arroz de ervilhas e salada	Açorda com pescada e ovo / pescada assada com arroz de ervilhas salada	Açorda com pescada e ovo / pescada assada com arroz de ervilhas salada
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época ou fruta moída	Fruta da época
Lanche	Papa láctea	Leite e bolachas Maria (6)	Leite e bolachas Maria (6)

A técnica de nutrição:
Inês Vieira (509D)

As ementas apresentadas não são limitadas às idades estabelecidas, mas sim ao desenvolvimento de cada criança.

Ementa 5

Creche/ jardim Nº Sr.ª da Conceição de Serpa

Semana de:

	Berçário (12-18 meses)	Sala 18 meses	Sala 2 e Jardim de Infância																								
2ª Feira	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de legumes</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Arroz de peru e ervilhas</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Papa láctea</td></tr> </table>	Sopa	Creme de legumes	2º prato	Arroz de peru e ervilhas	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Papa láctea	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Espinafres</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Arroz de peru e ervilhas</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e pão com margarina ou Papa láctea</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Espinafres	2º prato	Arroz de peru e ervilhas	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Leite e pão com margarina ou Papa láctea	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Espinafres</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Arroz à valenciana (simples)</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e pão com margarina</td></tr> </table>	Sopa	Espinafres	2º prato	Arroz à valenciana (simples)	Sobremesa	Fruta da época	Lanche	Leite e pão com margarina
Sopa	Creme de legumes																										
2º prato	Arroz de peru e ervilhas																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Papa láctea																										
Sopa	Creme de Espinafres																										
2º prato	Arroz de peru e ervilhas																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Leite e pão com margarina ou Papa láctea																										
Sopa	Espinafres																										
2º prato	Arroz à valenciana (simples)																										
Sobremesa	Fruta da época																										
Lanche	Leite e pão com margarina																										
3ª Feira	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Cenoura</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Maruca cozida com batata e cenoura cozida</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com margarina</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Cenoura	2º prato	Maruca cozida com batata e cenoura cozida	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	logurte e pão com margarina	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Cenoura</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Maruca cozida com batata e cenoura cozida</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com fiambre</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Cenoura	2º prato	Maruca cozida com batata e cenoura cozida	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	logurte e pão com fiambre	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de cenoura</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Maruca cozida com batata e cenoura cozida</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Sobremesa doce ou fruta</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com fiambre</td></tr> </table>	Sopa	Creme de cenoura	2º prato	Maruca cozida com batata e cenoura cozida	Sobremesa	Sobremesa doce ou fruta	Lanche	logurte e pão com fiambre
Sopa	Creme de Cenoura																										
2º prato	Maruca cozida com batata e cenoura cozida																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	logurte e pão com margarina																										
Sopa	Creme de Cenoura																										
2º prato	Maruca cozida com batata e cenoura cozida																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	logurte e pão com fiambre																										
Sopa	Creme de cenoura																										
2º prato	Maruca cozida com batata e cenoura cozida																										
Sobremesa	Sobremesa doce ou fruta																										
Lanche	logurte e pão com fiambre																										
4ª Feira	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de legumes</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Carne de porco estufado com esparguete e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Papa láctea</td></tr> </table>	Sopa	Creme de legumes	2º prato	Carne de porco estufado com esparguete e salada	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Papa láctea	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de legumes</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Carne de porco estufado com esparguete e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e pão com margarina ou papa láctea</td></tr> </table>	Sopa	Creme de legumes	2º prato	Carne de porco estufado com esparguete e salada	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Leite e pão com margarina ou papa láctea	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Legumes</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Carne de porco estufado com esparguete e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e pão com margarina</td></tr> </table>	Sopa	Legumes	2º prato	Carne de porco estufado com esparguete e salada	Sobremesa	Fruta da época	Lanche	Leite e pão com margarina
Sopa	Creme de legumes																										
2º prato	Carne de porco estufado com esparguete e salada																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Papa láctea																										
Sopa	Creme de legumes																										
2º prato	Carne de porco estufado com esparguete e salada																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Leite e pão com margarina ou papa láctea																										
Sopa	Legumes																										
2º prato	Carne de porco estufado com esparguete e salada																										
Sobremesa	Fruta da época																										
Lanche	Leite e pão com margarina																										
5ª Feira	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Feijão verde</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Filetes dourados com arroz primavera e legumes cozidos</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com margarina</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Feijão verde	2º prato	Filetes dourados com arroz primavera e legumes cozidos	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	logurte e pão com margarina	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Feijão verde</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Filetes dourados com arroz primavera e legumes cozidos</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com queijo</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Feijão verde	2º prato	Filetes dourados com arroz primavera e legumes cozidos	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	logurte e pão com queijo	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Feijão verde</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Filetes dourados com arroz primavera e legumes cozidos</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>logurte e pão com queijo</td></tr> </table>	Sopa	Feijão verde	2º prato	Filetes dourados com arroz primavera e legumes cozidos	Sobremesa	Fruta da época	Lanche	logurte e pão com queijo
Sopa	Creme de Feijão verde																										
2º prato	Filetes dourados com arroz primavera e legumes cozidos																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	logurte e pão com margarina																										
Sopa	Creme de Feijão verde																										
2º prato	Filetes dourados com arroz primavera e legumes cozidos																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	logurte e pão com queijo																										
Sopa	Feijão verde																										
2º prato	Filetes dourados com arroz primavera e legumes cozidos																										
Sobremesa	Fruta da época																										
Lanche	logurte e pão com queijo																										
6ª Feira	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Ervilhas</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Frango estufado com batata e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Papa láctea</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Ervilhas	2º prato	Frango estufado com batata e salada	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Papa láctea	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Creme de Ervilhas</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Frango estufado com batata e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época ou fruta moída</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e bolachas Maria (6)</td></tr> </table>	Sopa	Creme de Ervilhas	2º prato	Frango estufado com batata e salada	Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída	Lanche	Leite e bolachas Maria (6)	<table border="1"> <tr><td>Sopa</td><td>Ervilhas</td></tr> <tr><td>2º prato</td><td>Frango estufado com batata e salada</td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td>Fruta da época</td></tr> <tr><td>Lanche</td><td>Leite e bolachas Maria (6)</td></tr> </table>	Sopa	Ervilhas	2º prato	Frango estufado com batata e salada	Sobremesa	Fruta da época	Lanche	Leite e bolachas Maria (6)
Sopa	Creme de Ervilhas																										
2º prato	Frango estufado com batata e salada																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Papa láctea																										
Sopa	Creme de Ervilhas																										
2º prato	Frango estufado com batata e salada																										
Sobremesa	Fruta da época ou fruta moída																										
Lanche	Leite e bolachas Maria (6)																										
Sopa	Ervilhas																										
2º prato	Frango estufado com batata e salada																										
Sobremesa	Fruta da época																										
Lanche	Leite e bolachas Maria (6)																										

A técnica de nutrição:
Inês Vieira (509D)

As ementas apresentadas não são limitadas às idades estabelecidas, mas sim ao desenvolvimento de cada criança.

Ementa 1

Creche/ jardim N.º Sr.ª da Conceição de Serpa

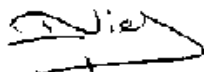
Semana de:

		Berçário (4 - 6 meses)	Berçário (6-9 meses)	Berçário (9-12 meses)
Sopa	2ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de legumes com borrego	Creme de legumes
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Batatinha com borrego
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	3ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de alface com pescada picada	Creme de alface
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Arroz de pescada
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	4ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de legumes com peru picado	Creme de legumes com peru picado
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Massinha com peru
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	5ª Feira	Creme de legumes (a)*	Creme de legumes com maruca picada	Creme de legumes
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Arroz de maruca
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	6ª Feira	Creme de legumes (a)*	Creme de alho francês com frango picado	Creme de alho francês
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Massinha de frango
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea

a) à base de batata, cenoura, cebola, abóbora, alface, curgete ou alho francês (agrupando 3 a 4). * sempre que houver indicação do Enc. Edu. será fornecido o creme de legumes do dia com carne

b) variar entre maçã, pera e banana.

A técnica de nutrição:
Inês Vieira (509D)



As ementas apresentadas não são limitadas às idades estabelecidas, mas sim ao desenvolvimento de cada criança.

As ementas podem sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade o exigiam.

Ementa 2

Creche/ jardim N.º Sr.ª da Conceição de Serpa

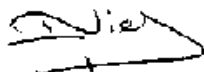
Semana de:

		Berçário (4 - 6 meses)	Berçário (6-9 meses)	Berçário (9-12 meses)
Sopa	2ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de legumes com frango picado	Creme de legumes
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Massinha de frango
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	3ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de cenoura com borrego picado	Creme de cenoura
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Batatinha com borrego
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	4ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de legumes com pescada	Creme de legumes
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Massinha de pescada
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	5ª Feira	Creme de legumes (a)*	Creme de abóbora com peru picado	Creme de abóbora
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Arroz de peru
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	6ª Feira	Creme de legumes (a)*	Creme de legumes com pescada	Creme de legumes
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Arroz de pescada
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea

a) à base de batata, cenoura, cebola, abóbora, alface, curgete ou alho francês (agrupando 3 a 4). * sempre que houver indicação do Enc. Edu. será fornecido o creme de legumes do dia com carne

b) variar entre maçã, pera e banana

A técnica de nutrição:
Inês Vieira (509D)



As ementas apresentadas não são limitadas às idades estabelecidas, mas sim ao desenvolvimento de cada criança.

As ementas podem sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade o exigiam.

Ementa 3

Creche/ jardim Nº Sr.ª da Conceição de Serpa

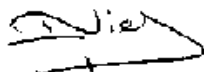
Semana de:

		Berçário (4 - 6 meses)	Berçário (6-9 meses)	Berçário (9-12 meses)
Sopa	2ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de cenoura com borrego picado	Creme de cenoura
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Arroz com borrego
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	3ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de abóbora com pescada picada	Creme de abóbora
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Massinha de pescada
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	4ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de legumes com peru picado	Creme de legumes
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Arroz de peru
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	5ª Feira	Creme de legumes (a)*	Creme de abóbora com pescada picado	Creme de abóbora
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Batatinha cozida com pescada
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	6ª Feira	Creme de legumes (a)*	Creme de alface com frango picado	Creme de alface
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Massinha de frango
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea

a) à base de batata, cenoura, cebola, abóbora, alface, curgete ou alho francês (agrupando 3 a 4). * sempre que houver indicação do Enc. Edu. será fornecido o creme de legumes do dia com carne

b) variar entre maçã, pera e banana

A técnica de nutrição:
Inês Vieira (509D)



As ementas apresentadas não são limitadas às idades estabelecidas, mas sim ao desenvolvimento de cada criança.

As ementas podem sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade o exigiam.

Ementa 4

Creche/ jardim Nº Sr.ª da Conceição de Serpa

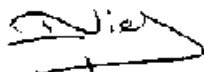
Semana de:

		Berçário (4 - 6 meses)	Berçário (6-9 meses)	Berçário (9-12 meses)
Sopa	2ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de abóbora com maruca picada	Creme de abóbora
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Arroz de maruca
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	3ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de alho francês com peru picado	Creme de alho francês
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Massinha de peru
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	4ª Feira	Creme de legumes (a) *	Creme de cenoura com pescada picada	Creme de cenoura
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Arroz de pescada
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	5ª Feira	Creme de legumes (a)*	Creme de legumes com frango picado	Creme de legumes
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Massinha de frango
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea
Sopa	6ª Feira	Creme de legumes (a)*	Creme de legumes com peru picado	Creme de legumes
2º prato		Fruta moída (b)	Fruta moída (b)	Batatinha com frango
Sobremesa		leite ou papa láctea	Papa láctea	Fruta da época (moída)
Lanche				Papa láctea

a) à base de batata, cenoura, cebola, abóbora, alface, curgete ou alho francês (agrupando 3 a 4). * sempre que houver indicação do Enc. Edu. será fornecido o creme de legumes do dia com carne

b) variar entre maçã, pera e banana

A técnica de nutrição:
Inês Vieira (509D)



As ementas apresentadas não são limitadas às idades estabelecidas, mas sim ao desenvolvimento de cada criança.

As ementas podem sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade o exigiam.

Ementa 5

Creche/ jardim Nº Sr.ª da Conceição de Serpa

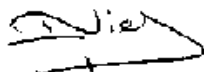
Semana de:

		Berçário (4 - 6 meses)	Berçário (6-9 meses)	Berçário (9-12 meses)
2ª Feira	2ª Feira	Creme de legumes (a) * Fruta moída (b) leite ou papa láctea	Creme de legumes com peru picado Fruta moída (b) Papa láctea	Creme de legumes Arroz de peru Fruta da época (moída) Papa láctea
3ª Feira	3ª Feira	Creme de legumes (a) * Fruta moída (b) leite ou papa láctea	Creme de cenoura com maruca picada Fruta moída (b) Papa láctea	Creme de cenoura Batatinha cozida de maruca Fruta da época (moída) Papa láctea
4ª Feira	4ª Feira	Creme de legumes (a) * Fruta moída (b) leite ou papa láctea	Creme de legumes com frango picado Fruta moída (b) Papa láctea	Creme de legumes Massinha com frango Fruta da época (moída) Papa láctea
5ª Feira	5ª Feira	Creme de legumes (a)* Fruta moída (b) leite ou papa láctea	Creme de alface com pescada picada Fruta moída (b) Papa láctea	Creme de alface Arroz de pescada Fruta da época (moída) Papa láctea
6ª Feira	6ª Feira	Creme de legumes (a)* Fruta moída (b) leite ou papa láctea	Creme de legumes com frango picado Fruta moída (b) Papa láctea	Creme de legumes Batatinha com frango Fruta da época (moída) Papa láctea

a) à base de batata, cenoura, cebola, abóbora, alface, curgete ou alho francês (agrupando 3 a 4). * sempre que houver indicação do Enc. Edu. será fornecido o creme de legumes do dia com carne

b) variar entre maçã, pera e banana

A técnica de nutrição:
Inês Vieira (509D)



As ementas apresentadas não são limitadas às idades estabelecidas, mas sim ao desenvolvimento de cada criança.

As ementas podem sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade o exigiam.