



## Ementas Primavera/Verão

### Creche (1-3 anos)

Semana 1



	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento	
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de feijão-verde Massa à lavrador (c/vitela, tronchuda e feijão vermelho) Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples	
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão branco e couve lombarda Tintureira/cação de cebolada (tomate e pimento) e batata cozida Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples	
<p>De uma riqueza nutricional semelhante à dos restantes membros dos seu grupo, a carne e o peixe, o ovo é um alimento muito interessante, fácil preparação de mil e uma formas e de digerir. Segundo a OMS Organização Mundial de Saúde é um alimento com proteínas de alto valor biológico, rico em: Vitaminas - A , D, E, K, Complexo B; Minerais - ferro, fósforo, manganês, potássio e sódio.</p>	Quarta	Fruta da época com pão	Creme de couve-flor Arroz fresco de frango com cenoura e couve coração Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 2 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão vermelho com tronchuda Salada russa (batata,ervilha e cenoura) c/ovo picado Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Sexta	Fruta da época com pão simples	Creme de curgete Coelho estufado com couve branca e massa cotovelo Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples


A Nutricionista



## Ementas Primavera/Verão

### Creche (1-3 anos)

Semana 2

		Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
	Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de feijão frade Fêvera estufada com arroz fresco de feijão vermelho e tronchuda Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Creme de abóbora Cozido de abrótea/maruca com todos (coração, cenoura) Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
<p>Os cogumelos são alimentos muito interessantes, na realidade são fungos e não vegetais por isso não se encontram em nenhum grupo da Roda dos Alimentos. São uma excelente fonte de potássio e cobre (minerais que protegem o coração). E selênio que é responsável pela proteção das células.</p>	Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de grão e couve branca Frango estufado com molho de cogumelos, massa cozida e salada de tomate Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 2 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Canja de galinha Pescada à Gomes de Sá (com batata, alho francês) e salada de alface Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de brócolos Arroz fresco de atum com tomate, ervilhas e pimento Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples


A Nutricionista



## Ementas Primavera/Verão

### Creche (1-3 anos)

Semana 3

		Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
	Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de couve coração Feijoada portuguesa (feijão branco, peru e couve branca) e arroz de cenoura Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda Pescada desfiada no forno em cama de couve lombarda e puré de batata Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Quarta	Fruta da época com pão	Creme de cenoura Carne de porco à alentejana com batata e salada de alface e pepino Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 2 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
<p>Os vegetais de folha verde são fornecedores de <b>ferro</b> e <b>ácido fólico</b>, bem como <b>vitaminas</b> com ação antioxidante como a <b>A, C e E</b>. Da família das crucíferas, tal como as couves-de-Bruxelas e a couve-flor, os brócolos têm um papel importante na saúde</p>	Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão branco e couve-flor Massada de salmão com pimento e brócolos Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de legumes (1) Salada de feijão-frade com ovo picado, molho verde (cebola e salsa) e batata cozida Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

A Nutricionista

*Ana Luísa 0853N*



## Ementas Primavera/Verão

### Creche (1-3 anos)

Semana 4

		Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
	Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de tronchuda Rancho (estufado de massa, vitela, grão e cenoura) Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão branco e couve lombarda Cozido de maruca/abrótea/badejo, batata, cenoura e coração Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
<p>Os ácidos gordos essenciais (como o habitualmente conhecido ômega 3) não são produzidos no nosso organismo, por isso o seu consumo é essencial, para assegurar uma boa função cerebral. Podem ser encontrados nos peixes nomeadamente o salmão, a cavala, o arenque a truta e a sardinha.</p>	Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de couve coração Lasanha de aves (peru,frango) com salada de alface e tomate Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 2 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de grão com espinafres Pescada cozida com batata e salada de alface Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de feijão-verde Bifinhos de peru grelhados com arroz de feijão branco e couve lombarda Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

A Nutricionista



## Ementas Primavera/Verão

### Creche (1-3 anos)

Semana 5

		Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
	Segunda	Fruta da época com pão simples	Creme de abóbora Bolonhesa de novilho picado, couve lombarda e massa esparguete Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão frade Pescada em cama de espinafres no forno com batata Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
<p>As massas são produzidos a partir de farinha, geralmente de trigo. São uma fonte de hidratos de carbono, nomeadamente o amido. Tem um conteúdo moderado de proteínas, das quais se destacam o glúten, que lhe confere a elasticidade. O teor de gorduras das massas é baixo. O conteúdo vitamínico e mineral é geralmente pobre e depende do grau de refinação da farinha utilizada na produção.</p>	Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de couves de bruxelas Coxa de peru assada no forno com arroz seco e salada de alface e cenoura Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 2 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Creme de cenoura Salada fria de massa, atum, ervilhas, pimento e milho Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de grão de bico e couve lombarda Ovo cozido com batata e feijão-verde Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples


A Nutricionista



## Ementas Primavera/Verão

### Creche (1-3 anos)

Semana 6

		Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
 <p>A Sopa é um alimento SUPER, porque é pouco calórico e com uma grande variedade de legumes, rica em fibras alimentares e água o que a torna num bom regulador intestinal. Permite aproveitar vitaminas e minerais que se perdem quando se desperdiça a água de cozedura e por ser um alimento com grande volume, sacia rapidamente.</p>	Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de couve coração Coxinhas de frango grelhadas com massa e molho grosso de cenoura Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Creme de cenoura Pescada estufada com arroz fresco de feijão branco e couve branca Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de lentilhas e repolho Jardineira de peru com batata, ervilha, cenoura e feijão verde Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 2 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão vermelho e couve branca Empadão de arroz de abrótea/maruca com brocolos Fruta da época	Iogurte de aromas (banana/Côco/baunilha) Pão simples (1/2)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
	Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de couve lombarda Massada de vitela estufada com couve coração cegada Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

A Nutricionista