
	<b>Ementas Outono/Inverno</b>	Semana 1
	ERI/Centro de Dia	

	Almoço			Jantar
	Geral	Dieta	Pastoso	Geral/Dieta
<i>Segunda</i>	Sopa de feijão-verde Massa à lavrador (c/vitela, tronchuda e feijão vermelho) Fruta da época	Sopa de feijão-verde Arroz branco de peru com couve lombarda Fruta da época	Creme de feijão-verde Creme de aletria com vitela e tronchuda Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de feijão branco e couve lombarda Tintureira/cação de cebolada (tomate e pimento) e batata cozida Fruta da época	Sopa de couve lombarda Cozido de pescada com batata e cenoura Fruta da época	Creme de feijão branco e couve lombarda Puré de batata, tomate e pimento com cação Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de legumes (1) Arroz fresco de frango com cenoura e couve coração Fruta da época	Sopa de legumes (1) Vitela cozida com massa espiral e feijão verde Fruta da época	Creme de legumes (1) Açorda de frango e couve coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Sopa de feijão vermelho com tronchuda Empadão de bacalhau com estufado de alho francês Fruta da época	Sopa de tronchuda Maruca estufada em cru com batata e couve-flor Fruta da época	Creme de feijão vermelho com tronchuda Puré de batata, bacalhau e alho francês Creme de fruta confeccionada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de legumes (1) Coelho estufado com couve branca e massa cotovelo Fruta da época	Sopa de legumes (1) Arroz branco de frango com couve branca Fruta da época	Creme de legumes (1) Creme de aletria com coelho e couve branca Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Sopa de espinafres Arroz de marisco (camarão, berbigão, mexilhão e delícias de mar) Fruta da época	Sopa de legumes (1) Pescada abafada com batata e brócolos Fruta da época	Creme de espinafres Puré de batata, brócolos e pescada Creme de fruta confeccionada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Sopa de alho francês Frango assado com batata, castanhas e grelos salteados Fruta da época	Sopa de alho francês Lombo de porco assado ao natural com batata cozida e couve coração Fruta da época	Creme de alho francês Puré de batata, couve coração e frango Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão.

Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

	<b>Ementas Outono/Inverno</b>	Semana 2
	ERI/Centro de Dia	

	Almoço			Jantar
	Geral	Dieta	Pastoso	Geral/ Dieta
<i>Segunda</i>	Sopa de feijão frade Panados de porco com arroz fresco de feijão vermelho e tronchuda Fruta da época	Sopa de legumes (1) Bife de frango grelhado com arroz de cenoura Fruta da época	Creme de legumes (1) Farinha de pau de frango com tronchuda Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de abóbora e lombarda Cozido de pescada com todos (pescada, coração, cenoura e ovo) Fruta da época		Creme de abóbora Purê de batata, robalo e couve coração Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de couve branca Frango estufado com molho de cogumelos e massa cozida Fruta da época	Sopa de couve branca Arroz branco de peru e feijão verde Fruta da época	Creme de couve branca Creme de aletria com peru e cogumelos Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Canja de galinha Bacalhau à Gomes de Sá (com batata e alho francês) Fruta da época	Sopa de legumes (1) Pescada cozida com batata e repolho Fruta da época	Creme de legumes (1) Purê de batata, alho francês e pescada Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de brócolos Fígado de vitela/porco de cebolada com pimento, tomate e arroz seco Fruta da época	Sopa de brócolos Fêvera de porco grelhada com arroz branco de cenoura Fruta da época	Creme de brócolos Açorda de peru com cenoura Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Sopa de cenoura e couve coração Robalo escalado com salteado de couve branca e batata à murro Fruta da época	Sopa de cenoura e coração Solha grelhada com batata e couve branca cozida Fruta da época	Creme de cenoura e coração Purê de batata, pescada e feijão verde Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Sopa de tomate e feijão verde Coxa de peru assada no forno com arroz seco de cenoura e salteado de feijão verde Fruta da época	Sopa de legumes (1) Vitela assada ao natural com arroz e brócolos Fruta da época	Creme de legumes (1) Farinha de pau de vitela com brócolos Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes I: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão.


Nota: As ementas em vigor

	<b>Ementas Outono/Inverno</b>	Semana 3
	ERI/Centro de Dia	

	Almoço			Jantar
	Geral	Dieta	Pastoso	Geral/Dieta
<i>Segunda</i>	Sopa de couve coração Tripas à Moda de Stº Amaro , com feijão branco e arroz de cenoura Fruta da época	Sopa de couve coração Frango cozido com batata e brócolos Fruta da época	Creme de couve coração Creme de aletria com frango e brócolos Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda Bacalhau desfiado no forno em cama de couve lombarda e puré de batata Fruta da época	Sopa de couve lombarda Arroz branco de pescada com couve branca Fruta da época	Creme de feijão vermelho e lombarda Puré de batata, pescada e couve branca Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de cenoura e repolho Carne de porco à alentejana com batata e pickles de cenoura e pepino Fruta da época	Sopa de cenoura e repolho Frango cozido com massa e couve-flor Fruta da época	Creme de cenoura e repolho Puré de batata, frango e couve-flor Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Sopa de couve-flor Sardinha/chicharro/faneca/ verdinho frito com arroz fresco de feijão branco e repolho Fruta da época	Sopa de couve-flor Raia estufada em cru com batata e curgete Fruta da época	Creme de couve-flor Puré de batata, raia e curgete Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de espinafre Língua de vaca estufada com batata cozida e brócolos Fruta da época	Sopa de legumes (1) Peru abafado com feijão verde e massa Fruta da época	Creme de legumes Creme de aletria com peru e feijão verde Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Sopa de lentilhas e couve lombarda Badejo gratinado no forno com queijo e arroz de ervilhas e cenoura Fruta da época	Sopa de couve lombarda Carapau grelhado com arroz branco de cenoura Fruta da época	Creme de couve lombarda Açorda de badejo com cenoura Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Caldo verde Pá de porco assada no forno com batata, curgete e abóbora Fruta da época	Sopa de legumes (1) Lombo de porco assado ao natural com arroz seco e couve branca cozida Fruta da época	Creme de legumes (1) Farinha de pau de porco com couve branca Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época


**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão.

Nota: As ementas em vigor

	<b>Ementas Outono/Inverno</b>	Semana 4
	ERI/Centro de Dia	

	Almoço			Jantar
	Geral	Dieta	Pastoso	Geral/Dieta
<i>Segunda</i>	Sopa de tronchuda Rancho (estufado de vitela, grão e cenoura) Fruta da época	Sopa detronchuda Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão verde cozido Fruta da época	Creme de tronchuda Farinha de pau de peru com feijão verde Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de feijão branco e couve lombarda Cozido de maruca/abrótea/badejo, batata, cenoura e coração Fruta da época		Creme de feijão branco e couve lombarda Puré de batata, cenoura, coração e pescada Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de couve coração Lasanha de aves (peru,frango) com salteado de couve branca Fruta da época	Sopa de couve coração Arroz de vitela com cenoura Fruta da época	Creme de couve coração Creme de aletria com vitela e cenoura Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Sopa de alho francês Bacalhau à Brás (com batata palha) e salada de alface Fruta da época	Sopa de alho francês Solha grelhada com batata e brócolos Fruta da época	Creme de alho francês Puré de batata, brócolos e solha Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de feijão-verde Rojões com tripa enfarinhada, arroz seco e grelos Fruta da época	Sopa de feijão verde Frango cozido com arroz de couve coração Fruta da época	Creme de feijão verde Açorda de frango com couve coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Sopa de cenoura e couve galega Salmão grelhado com batata à murro e salada de pimentos Fruta da época	Creme de cenoura Peixe-espada grelhado com batata e couve branca cozida Fruta da época	Creme de cenoura Puré de batata e salmão com couve branca Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Sopa de legumes (1) Coelho assado no forno com arroz de nabiças Fruta da época	Sopa de legumes (1) Vitela assada ao natural com arroz e couve-flor cozida Fruta da época	Creme de legumes (1) Açorda de vitela e couve- flor Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época


**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

	<b>Ementas Outono/Inverno</b>	Semana 5
	ERI/Centro de Dia	

	<b>Almoço</b>			<b>Jantar</b>
	<b>Geral</b>	<b>Dieta</b>	<b>Pastoso</b>	<b>Geral/Dieta</b>
<i>Segunda</i>	Sopa de abóbora e couve galega Bolonhesa de carne picada, couve lombarda e massa esparguete Fruta da época	Creme de abóbora Bife de frango grelhado com massa cozida e brócolos Fruta da época	Creme de abóbora Creme de aletria com frango e brócolos Creme de fruta cozida	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de feijão frade Pescada em cama de espinafres no forno com batata Fruta da época	Sopa de legumes (1) Pescada assada ao natural com batata e cenoura Fruta da época	Creme de legumes (1) Puré de batata com pescada e cenoura Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de couves de bruxelas Pá de porco assada com arroz seco Fruta da época	Sopa de couves de bruxelas Arroz de vitela e couve coração Fruta da época	Creme de couves de bruxelas Açorda de vitela com coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Sopa de legumes (1) Caldeirada de badejo, raia e delicias do mar com pimento e tomate Fruta da época	Sopa de legumes (1) Filete de panga estufado em cru com batata e couve lombarda Fruta da época	Creme de legumes (1) Puré de batata com panga e couve lombarda Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de grão de bico e couve lombarda Arroz de pato com salada de alface e cebola Fruta da época	Sopa de lombarda Peito de peru com massa e feijão verde cozidos Fruta da época	Creme de lombarda Creme de aletria com peru e feijão verde Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Canja de galinha Lulas à Bordalesa (estufada com torradinhas e ervilhas) e batata cozida Fruta da época	Sopa de legumes (1) Arroz branco de pescada com repolho Fruta da época	Creme de legumes (1) Farinha de pau de pescada com repolho Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Sopa de tomate e feijão-verde Cozido à portuguesa (batata, cenoura, tronchuda, vaca, frango, orelha, chouriço) Fruta da época	Sopa de feijão-verde Cozido de frango com batata e cenoura Fruta da época	Creme de feijão-verde Puré de batata, frango e cenoura Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão.

Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

	<b>Ementas Outono/Inverno</b>	Semana 6
	ERI/Centro de Dia	

	Almoço			Jantar
	Geral	Dieta	Pastoso	Geral/Dieta
<i>Segunda</i>	Sopa de couve coração Coxinhas de frango grelhados com massa cozida e molho grosso de cenoura Fruta da época	Sopa de couve coração Bife grelhados com massa e tronchuda cozida Fruta da época	Creme de couve coração Creme de aletria com frango e tronchuda Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Terça</i>	Sopa de cenoura e couve galega Filetes de pescada com arroz fresco de couve branca Fruta da época	Creme de cenoura Cozido de pescada com batata e brócolos Fruta da época	Creme de cenoura Puré de batata, com pescada e brócolos Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quarta</i>	Sopa de lentilhas e repolho Jardineira de peru com batata, ervilha, cenoura e feijão verde Fruta da época	Sopa de repolho Arroz branco de peru com cenoura Fruta da época	Creme de repolho Farinha de pau de peru com cenoura Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Quinta</i>	Sopa de feijão vermelho e couve branca Empadão de peixe (1) com brócolos Fruta da época	Sopa de couve branca Peixe espada grelhada com batata e couve coração cozidos Fruta da época	Creme de couve branca Puré de batata, solha e couve coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sexta</i>	Sopa de couve lombarda Massada de vitela com couve coração cegada Fruta da época		Creme de couve lombarda Açorda de vitela com couve coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Sábado</i>	Sopa de legumes (1) Tentáculo de pota em molho verde com feijão frade e batata cozida Fruta da época	Sopa de legumes (1) Arroz branco de pescada com couve-flor Fruta da época	Creme de legumes (1) Farinha de pau de pescada com couve-flor Creme de fruta cozinhada	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época
<i>Domingo</i>	Caldo verde Coxa de peru assada com arroz de couve lombarda Fruta da época	Sopa de legumes (1) Vitela assada ao natural com batata e couve coração Fruta da época	Creme de legumes (1) Puré de batata, peru e couve coração Creme de fruta crua	Sopa de legumes (1) com carne Pão de trigo/milho Fruta da época

**A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados. No caso de uma indisposição gastrointestinal deverá ser ajustada a ementa do dia às recomendações do Manual de dietas. Num dia a designar pela instituição será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão.

Nota: As ementas em vigor

estão sujeitas a alteração.



## Ementas Pequenas Refeições ERI/Centro de Dia

	Pequeno-almoço	Merenda da manhã	Merenda da tarde	Ceia
Segunda	Chá/Leite/Cevada (1) Pão com margarina	Iogurte sólido de aromas Bolachas(2)	Chá/leite/cevada (1) Pão com fiambre	Chá/leite/cevada (1) Pão/Bolachas(2)
Terça	Chá/Leite/Cevada (1) Pão com margarina	Fruta da época (crua/confecionada) Pão simples	Iogurte líquido de aromas Tostas	Chá/leite/cevada (1) Pão/Bolachas(2)
Quarta	Chá/Leite/Cevada (1) Pão com margarina	Fruta da época (salada de fruta) Iogurte sólido natural Cereais (trigo)	Chá/leite/cevada (1) Pão com queijo	Chá/leite/cevada (1) Pão/Bolachas(2)
Quinta	Chá/Leite/Cevada (1) Pão com margarina	Iogurte sólido de aromas Pão simples	Chá/leite/cevada (1) Bolachas(2)	Chá/leite/cevada (1) Pão/Bolachas(2)
Sexta	Chá/Leite/Cevada (1) Pão com margarina	Fruta da época (crua/confecionada) Bolachas(2)	Chá/leite/cevada (1) Pão com compota/marmelada	Chá/leite/cevada (1) Pão/Bolachas(2)
Sábado	Chá/Leite/Cevada (1) Pão com margarina	Batido (leite com fruta da época e cereais)	Iogurte líquido de aromas Tostas	Chá/leite/cevada (1) Pão/Bolachas(2)
Domingo	Chá/Leite/Cevada (1) Pão com margarina	Fruta da época (crua/confecionada) Pão simples	Chá/Leite/Cevada (1) Pão com margarina	Chá/leite/cevada (1) Pão/Bolachas(2)

**Notas:**

Em caso de intolerância/gosto, o iogurte, este poderá ser substituído por fruta crua ou cozinhada de acordo o utente em questão, sempre acompanhado com bolachas ou pão ou cereais de acordo com a ementa.

Chá/leite/cevada (1) a escolha deverá ser feita, sempre que possível pelo utente, tendo em conta as recomendações d individualizadas e na quantidade de açúcar/adoçante prescrita para o utente em questão. Chá sempre feito à base da infusão de ervas em saco (tília, cidreira, camomila).

Bolachas (2) incluem: Maria/torrada e tostada(3 quando merenda da manhã e ceia e 4-6 quando merenda da tarde); água e sal tipo cream cracker (2 quando merenda da manhã e ceia e 4 quando merenda da tarde); água e sal tipo vieira de castro (4 quando merenda da manhã e ceia e 8 quando merenda da tarde) ou tostas tipo integral(2 quando merenda da manhã e ceia e 4 quando merenda da tarde).

Pão: deverá ser sempre mistura/integral ou cereais salvo prescrição em contrário. Recomenda-se o consumo de 1 pão ao pequeno-almoço e merenda da tarde e 1/2 na merenda da manhã e ceia. Cereais (trigo) tipo cornflakes c/baixo teor de açúcar - 3 colheres rasas de sopa .

## Referêncial de introdução de alimentos

### Berçário

Meses	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>Alimentos a introduzir a partir do mês assinalado</b>	Papa sem glúten (arroz/milho)	Sopa base (sem carne)	Sopa com carne (frango/peru/coelho)	Sopa com peixe (pescada, linguado, solha)	Sopa, açorda, farinha de pau e batata triturada com carne (3 ref) ou peixe (2 ref)	Gema do ovo (1/2 1vez por semana)	Sopa, açorda, farinha de pau e batata triturada com peixe gordo	Clara do ovo (1 vez por semana)	Sopa sem carne + prato completo e fruta			
			Bolacha Maria/pão (molda/triturada nas pequenas refeições junto com a fruta)	Hortaliças folhosas (claras)					Inicia alimentos na mão (menos triturados)	Arroz ou massa cozidos com legumes, carne ou peixe (em vez da açorda ou sopa)	Feijão, grão, fava descascada e ervilha em pequena quantidade	Ovo inteiro 1 vez por semana
			Fruta (maçã, pera, banana) – inicialmente confeccionado	Fruta (melão, papaia, pêra abacate, melancia)					Fruta (pêssego, ameixa, meloa)	Iogurte natural	Hortaliças folhosas mais escuras (excepto espinafre)	Todos os pratos excepto lulas, polvo, marisco, salsichas e fritos

Fonte: Alimentação e nutrição do lactente - Comissão de Nutrição da Sociedade Portuguesa de Pediatria, 2012.





## Ementas

### Berçário (4-5 meses)



	Merenda da manhã	Almoço (5 meses)	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Leite materno/Adaptado (etapa1)	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho)	Papa não láctea s/glúten (milho/arroz)	Leite materno/Adaptado (etapa1) - 60ml
Terça	Leite materno/Adaptado (etapa1)	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho)	Papa não láctea s/glúten (milho/arroz)	Leite materno/Adaptado (etapa1)- 60ml
Quarta	Leite materno/Adaptado (etapa1)	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho)	Papa não láctea s/glúten (milho/arroz)	Leite materno/Adaptado (etapa1)- 60ml
Quinta	Leite materno/Adaptado (etapa1)	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho)	Papa não láctea s/glúten (milho/arroz)	Leite materno/Adaptado (etapa1)- 60ml
Sexta	Leite materno/Adaptado (etapa1)	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho)	Papa não láctea s/glúten (milho/arroz)	Leite materno/Adaptado (etapa1)- 60ml

Fonte imagem [www.riscosedesenhos.com.br](http://www.riscosedesenhos.com.br)

#### Curiosidades....

Aos 4 meses o lactente ganha maior estabilidade do maxilar e pescoço e o padrão primitivo de sucção (que o permitiu mamar desde o primeiro dia de vida) começa a modificar-se. Inicia-se aos 5 meses a transição progressiva das funções oromotoras que o irão conduzir à mastigação.

**A introdução de outros alimentos que não leite, não deverá ser feita antes dos 4 meses, nem depois dos 6.**

O

**Glutén** é uma proteína (responsável pelo aumento de volume do pão por exemplo) e está presente no Trigo, Centeio, Aveia e Cevada, a sua introdução na alimentação do bebé **deverá ser feita apenas aos 6 meses** visando a redução do risco de diabetes mellitus tipo 1, de doença celíaca e de alergia ao trigo.

(Fonte: Alimentação e nutrição do lactente - Comissão de Nutrição da Sociedade Portuguesa de Pediatria, 2012.)



## Ementas

### Berçário (6-8 meses)



	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Creme de pêra cozida com pão	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho) + <b>alface + frango</b>	Creme de maçã cozida com bolacha Maria	Leite materno/Adaptado (etapa2) -90ml
Terça	Creme de banana migada com bolacha Maria	Açorda com <b>couve branca e peru</b>	Papa láctea de frutos (sem adição de açúcares)	Leite materno/Adaptado (etapa2) -90ml
Quarta	Creme de maçã assada com pão	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho) + <b>feijão verde + coelho</b>	Creme de pera cozida com bolacha Maria	Leite materno/Adaptado (etapa2) -90ml
Quinta	Creme de pera cozida com bolacha Maria	Farinha de pau de <b>alho francês e frango</b>	Papa láctea de cereais(sem adição de açúcares)	Leite materno/Adaptado (etapa2) -90ml
Sexta	Creme de maçã cozida com pão	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho) + <b>curgete + peru</b>	Creme de banana migada com bolacha Maria	Leite materno/Adaptado (etapa2) -90ml

Fonte imagem [www.riscosdesenhos.com.br](http://www.riscosdesenhos.com.br)

#### Curiosidades...

Alguns estudos demonstram que o **gosto pela fruta** se desenvolve progressivamente apartir dos 6 meses. Apartir do sexto mês deve existir um reforço das fontes de ferro, nomeadamente com a introdução da carne, contudo é importante referir que o consumo elevado de proteínas de origem animal, particularmente o leite, tem sido associado a uma aceleração do ganho ponderal. **A fruta** deverão ser introduzidos por volta do sexto mês, mas **nunca deverão constituir uma refeição**, pois o volume necessário para suprir as necessidades energéticas seria incomportável sob o ponto de vista de tolerância digestiva. Os frutos deverão ser oferecidos individualmente e não sob a forma de puré de vários frutos, de forma a permitir o treino do paladar. (Fonte: Alimentação e nutrição do lactente - Comissão de Nutrição da Sociedade Portuguesa de Pediatria, 2012.)



## Ementas

### Berçário (9-12 meses)



	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho) + alface + frango <b>Batata cozida com cenoura e frango*</b>	Fruta da época com bolacha Maria	Leite materno/Adaptado (etapa3) -120ml
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho) + couve branca + pescada Arroz cozido com <b>couve branca e pescada</b>	Fruta da época com pão simples	Leite materno/Adaptado (etapa3)-120ml
Quarta	Fruta da época com pão	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho) + feijão verde + coelho Massa (aletria) cozida com <b>brócolos e coelho</b>	Iogurte natural não açucarado com bolacha	Leite materno/Adaptado (etapa3)-120ml
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho) + couve lombarda + abrótea Batata com <b>couve lombarda e abrótea</b>	Fruta da época com pão simples	Leite materno/Adaptado (etapa3)-120ml
Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa base (batata, abóbora, cenoura, cebola e alho) + curgete + peru Arroz cozido com <b>curgete e peru</b>	Fruta da época com bolacha Maria	Leite materno/Adaptado (etapa3)-120ml



Fonte imagens [www.riscosedesenhos.com.br/factordiferencial.ning.com](http://www.riscosedesenhos.com.br/factordiferencial.ning.com)

Fruta da época pode ser:  
Alperce (Maio-Julho)  
Ameixa (Junho-Outubro)  
Maçã (Janeiro-Abril/Julho-Dezembro)  
Melância (Julho-Setembro)  
Melão/Meloa (Junho-Setembro)  
Pera (Janeiro-Março/Junho-Dezembro)  
Pêssego (Junho-Outubro)

**Nota:** Está previsto que a partir dos 9 meses, de acordo com a tolerância da criança, a introdução aos semi sólidos, desta forma todas as refeições previstas nesta ementa poderão ser apresentadas na consistência pastosa/triturada/sólida. A sopa e o prato apresentam o mesmo componente proteico, sendo que na sua totalidade não deverão exceder as 30g.

#### Curiosidades....

Há um período crítico para a introdução dos sólidos, se este não ocorrer até aos 10 meses aumentará o risco de dificuldades na alimentação. A capacidade do bebé aceitar novos sabores, principalmente amargos ou ácidos (vegetais e frutas) vai aumentando à medida que se vai familiarizando com esse sabor e muitas vezes são precisas em média 11 tentativas para finalmente ter sucesso, pelo que deve encorajar a persistência na oferta alimentar. (Fonte: Alimentação e nutrição do lactente - Comissão de Nutrição da Sociedade Portuguesa de Pediatria, 2012.)



## Ementas Outono/Inverno

### Pré-escolar (3-5 anos)

Semana 1



	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de feijão-verde <b>Massa à lavrador (c/vitela, tronchuda e feijão vermelho)</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão branco e couve lombarda <b>Tintureira/cação de cebolada (tomate e pimento) e batata cozida</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão	Creme de couve-flor <b>Arroz fresco de frango com cenoura e couve coração</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (com flakes - 4 coll. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão vermelho com tronchuda <b>Empadão de ovo com estufado de alho francês</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Creme de curgete <b>Coelho estufado com couve branca e massa cotovelo</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a verde contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os vermelhos são os deverás comer menos vezes.

Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria.

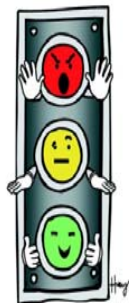
Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.



## Ementas Outono/Inverno

Pré-escolar (3-5 anos)

Semana 2



As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a **verde** contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os **vermelhos** são os deverás comer menos vezes.

	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de feijão frade <b>Panados de porco com arroz fresco de feijão vermelho e tronchuda</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Creme de abóbora <b>Cozido de pescada com todos (pescada, coração, cenoura e ovo)</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de couve branca <b>Frango estufado com molho de cogumelos e massa cozida</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 4 coll. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Canja de galinha <b>Pescada à Gomes de Sá (com batata e alho francês)</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de brócolos <b>Arroz fresco de atum com tomate e pimento</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

---

Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria.

Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

---



## Ementas Outono/Inverno

### Pré-escolar (3-5 anos)

Semana 3



As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a **verde** contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os **vermelhos** são os deverás comer menos vezes.

	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de couve coração <b>Feijoada portuguesa com feijão branco e arroz de cenoura</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda <b>Bacalhau desfiado no forno em cama de couve lombarda e puré de batata</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão	Creme de cenoura <b>Carne de porco à alentejana com batata e pickles de cenoura e pepino</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 4 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de couve-flor <b>Douradinhos com arroz fresco de feijão branco e repolho</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de legumes (1) <b>Ovo cozido picado, batata e brócolos</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão.

Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.



## Ementas Outono/Inverno

Pré-escolar (3-5 anos)

Semana 4



As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a **verde** contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os **vermelhos** são os deverás comer menos vezes.

	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de tronchuda <b>Rancho (estufado de vitela, grão e cenoura)</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão branco e couve lombarda <b>Cozido de maruca/abrótea/badejo, batata, cenoura e coração</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de couve coração <b>Lasanha de aves (peru,frango) com salteado de couve branca</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (com flackes - 4 coll. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão-verde <b>Bacalhau à Brás (com batata palha) e salada de alface</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de feijão-verde <b>Rojões de porco com arroz seco e grelos</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria.  
Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.





## Ementas Primavera/Verão

### Pré-escolar (3-5 anos)

Semana 5



As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a **verde** contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os **vermelhos** são os deverás comer menos vezes.

	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Creme de abóbora <b>Bolonhesa de carne picada, couve lombarda e massa esparguete</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão frade <b>Pescada em cama de espinafres no forno com batata</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de couves de bruxelas <b>Pá de porco assada com arroz seco</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flackes - 4 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Creme de cenoura <b>Ovo cozido com batata e feijão verde</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de grão de bico e couve lombarda <b>Arroz de pato com salada de alface e cebola</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria.  
 Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.



## Ementas Outono/Inverno

### Pré-escolar (3-5 anos)

Semana 6



As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a **verde** contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os **vermelhos** são os deverás comer menos vezes.

	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de couve coração <b>Coxinhas de frango grelhadas com massa e molho grosso de cenoura</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Creme de cenoura <b>Filetes de pescada com arroz fresco de couve branca</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de lentilhas e repolho <b>Jardineira de Perú com batata, ervilha, cenoura e feijão verde</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (com flackes - 4 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão vermelho e couve branca <b>Empadão de peixe com brócolos</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de couve lombarda <b>Massada de vitela com couve coração cegada</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria.  
Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.



## Ementas Outono/Inverno

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 do seu grupo, a carne e o peixe, o ovo é um alimento muito interessante, fácil de preparar 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 Empadão de ovo com estufado de alho francês 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



## Ementas Outono/Inverno

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 pescada com todos (pescada, coração, cenoura e ovo) 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 couve branca Frango estufado com molho de cogumelos e massa cozida 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 e alho francês) 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 e pimento Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples



## Ementas Outono/Inverno

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 à Moda de St <sup>o</sup> Amaro com 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
<p>Os vegetais de folha verde são fornecedores de <b>ferro</b> e <b>ácido fólico</b>, bem como <b>vitaminas</b> com acção antioxidante como a <b>A, C</b> e <b>E</b>. Da família das crucíferas, tal como as couves-de-Bruxelas e a couve-flor, os brócolos têm s um papel importante na saúde</p>	Quarta	Fruta da época com pão	Creme de cenoura Carne de porco à alentejana com batata e salada de 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	Sopa de couve-flor Badejo estufado com arroz fresco de feijão branco e repolho 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) Ovo cozido picado, batata e brócolos Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

## Ementas Outono/Inverno

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 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 ómega 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 salteado de couve branca 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-verde 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 Fêvera estufada com arroz seco e grelos Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples



## Ementas Outono/Inverno

Creche (1-3 anos)

Semana 5



	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Creme de abóbora Bolonesa de carne picada, 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
Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de couves de bruxelas Pá de porco assada com arroz seco 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 Ovo cozido com batata e feijão verde 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 Arroz de pato com salada de alface e cebola Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

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.



## Ementas Outono/Inverno

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 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 peixe 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 com couve coração cegada Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Tostada (3)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples