

EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF



Ementas



Creche - Sala 1



SALA 1

	Ementa Almoço N° 1	Observações
2ªf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de espinafres ▪ Pescada estufada c/ arroz de cenoura ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Maçã assada 	
3ªf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de feijão c/ couve ▪ Pá porco estufada com batata cozida aos cubos) ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Fruta 	
4ªf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Creme de cenoura ▪ Perca assada c/ arroz de tomate ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Fruta 	
5ªf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de legumes ▪ Frango estufado c/ cenoura, couve, feijão e massa meada ▪ Fruta 	
6ªf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de feijão verde ▪ Pescada cozida c/ batata, cenoura e legumes cozidos ▪ Fruta 	

Técnica nutrição



SALA 1

	Ementa Almoço Nº 2	Observações
2^{af}	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de espinafres e grão de bico ▪ Solha assada c/ batata assada ou cozida ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Fruta 	
3^{af}	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Canja ▪ Peito frango estufado c/ arroz, feijão, cenoura e couve ▪ Fruta 	
4^{af}	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caldo verde ▪ Bacalhau no forno c/ batata cozida ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Pudim 	
5^{af}	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de legumes ▪ Perna de frango estufada c/ esparguete ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Maçã assada 	
6^{af}	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sopa de feijão verde ▪ Abrótea cozida, ovo, batata, cenoura e couve ▪ Fruta 	

Técnica nutrição

EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF



SALA 1

	Ementa Almoço N° 3	Observações
2ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de cebola▪ Atum e ovo c/ feijão frade e batata cozida▪ Couve cozida▪ Fruta	
3ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de legumes▪ Coxa de peru estufada c/ arroz de cenoura▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	
4ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Creme de cenoura▪ Peixe vermelho no forno c/ batata assada ou cozida▪ Salada ou legumes cozidos▪ Salada de fruta	
5ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de espinafres▪ Frango estufado c/ arroz, feijão, cenoura e couve▪ Maçã assada	
6ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Caldo verde▪ Salada russa de pescada (batata, cenoura, macedónia, pescada e ovo)▪ Fruta	

Técnica Nutrição

EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF



SALA 1

	Ementa Almoço Nº 4	Observações
2 ^{af}	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de legumes▪ Abrotea assada c/ batata assada ou cozida▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	
3 ^{af}	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de feijão verde▪ Perna de frango assada c/ arroz de cenoura▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	
4 ^{af}	<ul style="list-style-type: none">▪ Creme de cenoura▪ Pescada cozida lascada c/ ovo, grão bico e batata cozida▪ Couve e cenoura cozida▪ Gelatina	
5 ^{af}	<ul style="list-style-type: none">▪ Caldo verde▪ Vitela e pá de porco picada c/ cenoura e massa meada cozida▪ Salada ou legumes cozidos▪ Maçã assada	
6 ^{af}	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de espinafres▪ Carapau grelhado c/ arroz, feijão, cenoura e couve▪ Fruta	

Técnica Nutrição

EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF



SALA 1

	Ementa Almoço Nº 5	Observações
2ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Creme cenoura▪ Filete de peçada frito com salada de batata (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)▪ Maçã assada	
3ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de espinafres▪ Frango estufado c/ cenoura, couve, grão de bico e macarronete▪ Fruta	
4ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de legumes▪ Abrótea cozida, ovo, batata, cenoura e couve▪ Fruta	
5ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Sopa de feijão e couve▪ Arroz de aves (pato e frango) no forno▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	
6ªf	<ul style="list-style-type: none">▪ Caldo verde▪ Dourada grelhada c/ batata cozida▪ Salada ou legumes cozidos▪ Fruta	

Técnica nutrição