

EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF



Ementas



Creche - Sala 1 e 2

Creche - SALA 1e 2

	Ementa Almoço Nº 1 Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos	Observações
2ªf	▪ Sopa de espinafres ▪ Pescada⁴ estufada c/ arroz de cenoura ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Maçã assada	
3ªf	▪ Sopa de feijão c/ couve¹ ▪ Carne de porco á Portuguesa (pá porco estufada e batata frita) ▪ Salada alface, cenoura e couve roxa ▪ Fruta	
4ªf	▪ Creme de cenoura ▪ Perca⁴ no forno c/ batata assada ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Fruta	
5ªf	▪ Sopa de legumes ▪ Massa á Lavrador (frango c/ feijão¹², cenoura, couve e massa meada^{1,3,6,10}) ▪ Fruta	
6ªf	▪ Sopa de feijão verde ▪ Pescada⁴ cozida c/ batata (sem pele) a murro / ou cozida ▪ Migas (couve verde, broa¹, azeite e alho) ▪ Fruta	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1- cereais com contém glúten, 2- crustáceos, 3- ovos, 4 - peixe, 5- amendoins, 6- soja, 7- leite, 8- frutos de casca rija, 9- aipo, 10- mostarda, 11- sementes de sésamo, 12- dióxido de enxofre e sulfitos, 13- tremoços, 14- moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Tânia F Matos - nutricionista 5620N

Creche - SALA 1e 2

Ementa Almoço Nº 2		Observações
Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos		
2 ^{af}	- Sopa de espinafres - Solha⁴ assada c/ batata assada ou cozida - Salada ou legumes cozidos - Fruta	
3 ^{af}	- Canja¹ de galinha - Pá de porco c/ feijão¹², cenoura, couve e arroz - Fruta	
4 ^{af}	- Caldo verde - Bacalhau no forno c/ puré⁷ ou batata cozida - Salada ou legumes cozidos - Pudim flã^{3,7}	
5 ^{af}	- Sopa de legumes - Perna frango estufada c/ esparguete^{1,3,6,10} - Salada ou legumes cozidos - Fruta	
6 ^{af}	- Sopa de feijão verde - Abrótea⁴ cozida, ovo³, batata, cenoura e couve - Fruta	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1- cereais com glúten, 2- crustáceos, 3- ovos, 4 - peixe, 5- amendoins, 6- soja, 7- leite, 8- frutos de casca rija, 9- aipo, 10- mostarda, 11- sementes de sésamo, 12- dióxido de enxofre e sulfitos, 13- tremçoos, 14- moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Tânia F Matos - nutricionista 5620N

Creche - SALA 1e 2

	Ementa Almoço Nº 3 Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos	Observações
2ªf	▪ Sopa de cebola ▪ Feijão frade¹² e batata cozida com atum⁴ e ovo³ ▪ Couve cozida ▪ Fruta	
3ªf	▪ Sopa de legumes ▪ Coxa de peru estufada c/ cogumelos, cenoura e massa fusili tricolor^{1,3,6,10} cozida ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Fruta	
4ªf	▪ Creme de cenoura ▪ Peixe vermelho⁴ assado c/ batata assada ou cozida ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Salada de fruta¹²	
5ªf	▪ Sopa de espinafres ▪ Costeleta de porco estufadas c/ arroz, feijão¹², cenoura e couve ▪ Maçã assada	
6ªf	▪ Caldo verde ▪ Salada russa de pescada⁴ (batata, cenoura, macedónia, pescada e ovo³) ▪ Fruta	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1- cereais com glúten, 2- crustáceos, 3- ovos, 4 - peixe, 5- amendoins, 6- soja, 7- leite, 8- frutos de casca rija, 9- aipo, 10- mostarda, 11- sementes de sésamo, 12- dióxido de enxofre e sulfitos, 13- tremoços, 14- moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Tânia F Matos - nutricionista 5620N

EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO -
ASSF



Creche - SALA 1e 2

Ementa Almoço Nº 4 Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos		Observações
2ªf	- Sopa de legumes - Salmão⁴ no forno c/ batata assada ou cozida - Salada ou legumes cozidos - Fruta	
3ªf	- Sopa de feijão verde - Perna de frango no forno c/ arroz de cenoura - Salada ou legumes cozidos - Fruta	
4ªf	- Creme de cenoura - Meia desfeita de pescada (pescada ⁴cozida c/ grão-de-bico¹², batata e ovo³) - Couve e cenoura cozida - Gelatina	
5ªf	- Caldo verde - Vitela e pá porco picada c/ cenoura e massa meada ^{1,3,6,10} - Salada ou legumes cozidos - Maçã assada	
6ªf	- Sopa de espinafres - Carapau ⁴grelhado c/ arroz, feijão¹², cenoura e couve - Fruta	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1- cereais com glúten, 2- crustáceos, 3- ovos, 4 - peixe, 5- amendoins, 6- soja, 7- leite, 8- frutos de casca rija, 9- aipo, 10- mostarda, 11- sementes de sésamo, 12- dióxido de enxofre e sulfitos, 13- tremoços, 14- moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Tânia F Matos - nutricionista 5620N

**Creche - SALA 1e 2**

	Ementa Almoço Nº 5 Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos	Observações
2ªf	▪ Creme cenoura ▪ Filetes de pescada^{3,4} frito c/ salada de batata e legumes (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ▪ Salada ▪ Maçã assada	
3ªf	▪ Sopa de espinafres ▪ Rancho (frango, grão-de-bico¹², macarronete^{1,3,6,10}, cenoura e couve) ▪ Fruta	
4ªf	▪ Sopa de legumes ▪ Abrótea⁴ cozida, ovo³, batata, cenoura e couve ▪ Fruta	
5ªf	▪ Sopa de feijão e couve¹ ▪ Arroz de aves no forno (pato, frango) ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Fruta	
6ªf	▪ Caldo verde ▪ Dourada⁴ grelhada c/ batata cozida ▪ Salada ou legumes cozidos ▪ Fruta	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1- cereais com glúten, 2- crustáceos, 3- ovos, 4 - peixe, 5- amendoins, 6- soja, 7- leite, 8- frutos de casca rija, 9- aipo, 10- mostarda, 11- sementes de sésamo, 12- dióxido de enxofre e sulfitos, 13- tremoços, 14- moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Tânia F Matos - nutricionista 5620N

EMENTA

MOD. A.6/0

ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL DE FARMINHÃO - ASSF

