



**REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ
E LANCHES DA TARDE - CRECHE**

DE 02 JANEIRO A 27 JANEIRO 2023

2. ^a FEIRA		3. ^a FEIRA		4. ^a FEIRA		5. ^a FEIRA		6. ^a FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Maçã (97 Kcal)	Pão de centeio com queijo (181Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + 1/2 Vianinha com creme vegetal (89 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + Purê de fruta (62 Kcal)
Pera (70 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com azeite (77 Kcal)	Maçã (142 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	Purê de fruta (62 Kcal)	Vianinha com queijo (171 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Pão de centeio com creme vegetal (89 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)
Kiwi (64 Kcal)	Pão de centeio com queijo (181 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Pão de mistura com queijo (162 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Vianinha com creme vegetal (79 Kcal)	1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + Purê de fruta (62 Kcal)
Laranja (71 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + 1/2 Vianinha com creme vegetal (79 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Pão de centeio com queijo (181 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Vianinha com azeite (86 Kcal)

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou purê, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



DE 30 JANEIRO A 24 FEVEREIRO 2023

**REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ
E LANCHES DA TARDE - CRECHE**

2. ^a FEIRA		3. ^a FEIRA		4. ^a FEIRA		5. ^a FEIRA		6. ^a FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Maçã (97 Kcal)	Pão de centeio com queijo (181Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + 1/2 Vianinha com creme vegetal (79 Kcal)	FERIADO	FERIADO	Banana (142 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + Puré de fruta (62 Kcal)
Pera (70 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	Maçã (142 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	Purê de fruta (62 Kcal)	Vianinha com queijo (171 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Pão de centeio com creme vegetal (89 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)
Kiwi (64 Kcal)	Pão de centeio com queijo (181 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Pão de mistura com queijo (162 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Vianinha com creme vegetal (79 Kcal)	1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + Puré de fruta (62 Kcal)
Laranja (71 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	CARNAVAL	CARNAVAL	Kiwi (64 Kcal)	Iogurte natural (61 Kcal) + 1/2 Vianinha com creme vegetal (79 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Pão de centeio com queijo (181 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Vianinha com azeite (77 Kcal)

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.