



REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE - CRECHE

DE 04 A 29 DE SETEMBRO 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)	Pera (70 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Vianinha com creme vegetal (79 Kcal)	1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	logurte natural (61 Kcal) + Puré de fruta (62 Kcal)	1/2 Pão de mistura com queijo (81 Kcal)	logurte natural (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	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
Pera (70 Kcal)	logurte natural (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com creme vegetal (89 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal)	Vianinha com queijo (171 Kcal)	1/2 Pão de centeio com azeite (86 Kcal)	logurte natural (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	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
1/2 Pão de centeio com azeite (86 Kcal)	logurte natural (61 Kcal) + Puré de fruta (62 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)	Kiwi (64 Kcal)	Pão de centeio com queijo (181 Kcal)
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	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
Laranja (71 Kcal)	logurte 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)	logurte 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 alérgenos: 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.



REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE - CRECHE

DE 02 A 27 DE OUTUBRO 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)	Pera (70 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Vianinha com creme vegetal (79 Kcal)	1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	logurte natural (61 Kcal) + Puré de fruta (62 Kcal)	1/2 Pão de mistura com queijo (81 Kcal)	logurte natural (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)
Pera (70 Kcal)	logurte natural (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com azeite (86 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco* (92 Kcal) + 1/2 Pão de mistura com creme vegetal (89 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal)	Vianinha com queijo (171 Kcal)	1/2 Pão de centeio com azeite (86 Kcal)	logurte natural (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural com flocos de milho (127 Kcal)
1/2 Pão de centeio com azeite (86 Kcal)	logurte natural (61 Kcal) + Puré de fruta (62 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)	Kiwi (64 Kcal)	Pão de centeio com queijo (181 Kcal)
Laranja (71 Kcal)	logurte 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)	logurte 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 alérgenos: 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.