

Ementa 1

		Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Lanches 1,2 e 3 anos		Iogurte e Bolachas  	Pão e Leite  	Leite e Bolachas  	Pão e Leite  	Iogurte e Bolachas  
Almoço	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Creme de Legumes	Sopa de Penca
	Prato	Massa De frango  	Pataniscas De bacalhau com arroz de tomate   	Coelho Estufado com massa  	Abrotea Grelhada com Batata Cozida 	Feijoada E arroz seco
	Legumes/ Salada	Pepino	Alface	Pepino	Repolho	Couve
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche sala 2 e 3 anos e prolongamento		Pão com manteiga e leite  	Pão com marmelada fruta 	Pão com queijo e iogurte  	Pão com tulicreme e Leite  	Bolachas e leite simples  
Lanche Sala 1 ano		Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 

A Diretora Técnica:

(Raquel Portela)

Ementa 2

		Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Lanche sala 1, 2 e 3 anos		Iogurte e Bolachas  	Pão e Leite  	Leite e Bolachas  	Pão e Leite  	Iogurte e Bolachas  
Almoço	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Creme de Legumes	Sopa de Penca
	Prato	Arroz com carne picada	Peixe Vermelho em caldeirada com batatas 	Arroz Branco E fêveras grelhadas	Pescada cozida com salada russa  	Frango estufado com massa  
	Legumes/ Salada	Repolho	Brócolos	Salada mista (alface e tomate)	Ervilhas e cenoura (cozidos)	Pepino
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche sala 2 e 3 anos e prolongamento		Pão com manteiga e leite  	Pão com marmelada fruta 	Pão com queijo e iogurte  	Pão com tulicreme e Leite  	Bolachas e leite simples  
Lanche Sala 1 ano		Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 

A Diretora Técnica:

(Raquel Portela)

Ementa 3

		Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
	Lanche sala 1, 2 e 3 anos	Iogurte e Bolachas  	Pão e Leite  	Leite e Bolachas  	Pão e Leite  	Iogurte e Bolachas  
Almoço	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Creme de Legumes	Sopa de Penca
	Prato	Carne de vaca estufada com batatas	Filetes de pescada com arroz   	Massa à lavrador  	Arroz de bacalhau e 	Bife de Peru grelhado com massa Esparguete  
	Legumes/ Salada	Ervilhas e cenouras (cozidos)	Alface	Repolho	Couve	Tomate
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	Lanche sala 2 e 3 anos e prolongamento	Pão com manteiga e leite  	Pão com marmelada fruta 	Pão com queijo e iogurte  	Pão com tulicreme e Leite  	Bolachas e leite simples  
	Lanche Sala 1 ano	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 

A Diretora Técnica:

(Raquel Portela)

Ementa 4

		Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Lanche sala 1, 2 e 3 anos		Iogurte e Bolachas 	Pão e Leite 	Leite e Bolachas 	Pão e Leite 	Iogurte e Bolachas 
Almoço	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Creme de Legumes	Sopa de Penca
	Prato	Frango assado com arroz	Pescada grelhada com batatas cozidas 	Coelho estufado com esparguete 	Peixe vermelho caldeirada Arroz branco 	Lombinhos de porco estufados com puré 
	Legumes/ Salada	Alface	Repolho	Cenoura e ervilha (cozidos)	Cenoura raspada	Pepino
	Sobremesa	Fruta da Época 	Fruta da Época 	Fruta da Época 	Fruta da Época 	Fruta da Época 
Lanche sala 2 e 3 anos e prolongamento		Pão com manteiga e leite 	Pão com marmelada fruta 	Pão com queijo e iogurte 	Pão com tulicreme e Leite	Bolachas e leite simples
Lanche Sala 1 ano		Fruta cozida	Papa Cerelac	Fruta cozida	Papa Cerelac	Fruta cozida

A Diretora Técnica:

(Raquel Portela)

Ementa 5

		Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
	Lanche sala 1, 2 e 3 anos	Iogurte e Bolachas 	Pão e Leite 	Leite e Bolachas 	Pão e Leite 	Iogurte e Bolachas 
Almoço	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Creme de Legumes	Sopa de Penca
	Prato	Batatas cozidas com salmão grelhado 	Massa à bolonhesa 	Douradinhos no forno com arroz de feijão 	Lombo de porco estufado Com batata	Arroz de atum 
	Legumes/ Salada	Brócolos	Pepino	Cenoura raspada	Tomate	Couve-flor
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	Lanche sala 2 e 3 anos e prolongamento	Pão com manteiga e leite 	Pão com marmelada fruta 	Pão com queijo e iogurte 	Pão com tulicreme e Leite 	Bolachas e leite simples 
	Lanche Sala 1 ano	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 

A Diretora Técnica:



CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DE ALHEIRA

(Raquel Portela)

2018/2019

<u>Mês</u>	<u>Dias</u>	<u>Ementa</u>
Setembro	03 a 07	Nº1
	10 a 14	Nº2
	17 a 21	Nº3
	24 a 28	Nº4
Outubro	01 a 05	Nº 5
Maio	06 a 10	Nº1
	08 a 12	
	13 a 17	Nº2
	15 a 19	Nº3
	20 a 24	Nº3
	22 a 26	Nº4
Novembro	27 a 31	Nº4
Junho	29/10 a 02/11	Nº5
	03 a 07	Nº5
	05 a 09	Nº1
	10 a 14	Nº 1
	12 a 16	Nº2
	17 a 21	Nº2
	19 a 23	Nº3
	24 a 28	Nº3
Julho	26 a 30	Nº4
Dezembro	01 a 05	Nº4
	03 a 04	Nº5
	08 a 12	Nº5
	10 a 14	Nº1
	11 a 15	
	17 a 21	Nº2
	22 a 26	
	24 a 28	Nº3
	29 a 02/08	
	30 a 03/07	Nº4

<u>Mês</u>	<u>Dias</u>	<u>Ementa</u>
Janeiro	31/12 a 04/01	Nº3
	04 a 11	Nº4
	14 a 18	Nº5
	21 a 25	Nº1
	28 a 01/02	Nº2
Fevereiro	04 a 08	Nº3
	11 a 15	Nº4
	18 a 22	Nº5
	25 a 01/03	Nº1
Março	04 a 08	Nº2
	11 a 15	Nº3
	18 a 22	Nº4
	25 a 29	Nº5
Abril	01 a 05	Nº1
	08 a 12	Nº2
	15 a 19	Nº3
	22 a 26	Nº4
	29 a 03/05	Nº5



CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DE ALHEIRA

Maio	06 a 10	Nº1
	13 a 17	Nº2
	20 a 24	Nº3
	27 a 31	Nº4
Junho	03 a 07	Nº5
	10 a 14	Nº1
	17 a 21	Nº2
	24 a 28	Nº3
Julho	01 a 05	Nº4
	08 a 12	Nº5
	11 a 15	Nº1
	22 a 26	Nº2
	29 a 02/08	Nº3
	30 a 03/07	Nº4



Legenda

Cereais que contém glúten	Crustáceos/ produtos à base de crustáceos	Ovos/ produtos à base de de ovos	Peixes/ Produtos à base de peixe	Amendoins/ produtos à base de amendoim	Soja/ produtos à base de soja	Leite/ produtos à base de leite	Frutos de casca rija	Aipo/ produtos à base de aipo	Mostarda/ produtos à base de mostarda	Sementes de sêsamo/ produtos à base de sementes de sêsamo	Dióxido de enxofre e sulfitos > a 10 mg/kg	Tremoço/ produtos à base de tremoço	Moluscos/ produtos à base de moluscos
													