SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

PLANO DE EMENTAS

BERÇÁRIO/ CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Meio da manhã Berçário	Meio da Manhã Creche		Almoço			Lanche Berçário	Lanche Creche
					Sopa	Prato	Sobremesa		
04-12-2023	**Seg**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Solha[4] grelhada com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Solha[4] grelhada com arroz de legumes e salada	Banana		
05-12-2023	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Massa[1] com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteigade amendoim[1,5]
				Creche	Legumes	Massa[1] com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada		
06-12-2023	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Peixe vermelho[4] assado com batata, arroz e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo fundido[1,7]
				Creche	Legumes	Peixe vermelho[4] assado com batata, arroz e salada	Melão		
07-12-2023	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Frango grelhado com arroz de legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga[1,7]
				Creche	Legumes ou Canja[1]	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Salada de fruta		
08-12-2023	**Sex**								

Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

PLANO DE EMENTAS

BERÇÁRIO/ CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Meio da manhã Berçário	Meio da Manhã Creche		Almoço			Lanche Berçário	Lanche Creche
					Sopa	Prato	Sobremesa		
11-12-2023	**Seg**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Salada russa[3] com pescada[4] e brócolos	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Salada russa[3] com filetes de pescada[1,3,4] e brócolos	Kiwi		
12-12-2023	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Massa[1] de cotovelos com carne, feijão e repolho	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteigade amendoim[1,5]
				Creche	Legumes	Massa[1] de cotovelos com carne, feijão e repolho	Maçã assada		
13-12-2023	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Pescada grelhada[4] com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo fundido[1,7]
				Creche	Legumes	Pescada grelhada[4] com arroz de legumes	Pêra		
14-12-2023	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Esparguete com frango[1] e feijão verde	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga[1,7]
				Creche	Legumes ou Canja[1]	Esparguete com frango[1] e feijão verde	Gelatina		
15-12-2023	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Arroz de carne ao natural e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Arroz de carne e salada mista	Laranja		

Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

PLANO DE EMENTAS

BERÇÁRIO/ CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Meio da manhã Berçário	Meio da Manhã Creche		Almoço			Lanche Berçário	Lanche Creche
					Sopa	Prato	Sobremesa		
18-12-2023	**Seg**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Salada de feijão frade com pescada[4] , arroz branco e salada	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau[1,3,4,7,12] , arroz branco e salada	Banana		
19-12-2023	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Massa[1] com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteigade amendoim[1,5]
				Creche	Legumes	Massa[1] com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada		
20-12-2023	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Peixe vermelho[4] assado com batata, arroz e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo fundido[1,7]
				Creche	Legumes	Peixe vermelho[4] assado com batata, arroz e salada	Melão		
21-12-2023	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga[1,7]
				Creche	Legumes ou Canja[1]	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Salada de fruta		
22-12-2023	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Pescada[4] cozida com batata e feijão verde	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Carapau[4] grelhado com batata cozida, molho verde e feijão verde	Pêra		

Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

PLANO DE EMENTAS

BERÇÁRIO/ CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Meio da manhã Berçário	Meio da Manhã Creche		Almoço			Lanche Berçário	Lanche Creche
					Sopa	Prato	Sobremesa		
25-12-2023	**Seg**								
26-12-2023	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Massa de meada[1] com frango e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteigade amendoim[1,5]
				Creche	Legumes	Massa de meada[1] com frango e salada mista	Maçã assada		
27-12-2023	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Pescada no forno[4] com arroz de tomate e feijão e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo fundido[1,7]
				Creche	Legumes	Sardinha[4] pequena frita com arroz de tomate e feijão e salada mista	Uvas		
28-12-2023	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Vitela estufada com batata, carne e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga[1,7]
				Creche	Legumes ou Canja[1]	Jardineira e salada mista	Leite creme[1,3,7]		
29-12-2023	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Esparguete com carne picada e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Esparguete com carne picada e salada mista	Pêra		

Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

PLANO DE EMENTAS

BERÇÁRIO/ CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Meio da manhã Berçário	Meio da Manhã Creche		Almoço			Lanche Berçário	Lanche Creche
					Sopa	Prato	Sobremesa		
01-01-2024	**Seg**								
02-02-2024	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Massa[1] com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão com manteigade amendoim[1,5]
				Creche	Legumes	Massa[1] com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada		
03-02-2024	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Peixe vermelho[4] assado com batata, arroz e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo fundido[1,7]
				Creche	Legumes	Peixe vermelho[4] assado com batata, arroz e salada	Uvas		
04-02-2024	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Frango grelhado com arroz branco e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão com manteiga[1,7]
				Creche	Legumes ou Canja[1]	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Leite creme[1,3,7]		
05-02-2024	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Peixe vermelho[4] cozido com batata e feijão verde	Papa de fruta	Farinha láctea[1,7]	Iogurte e pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Peixe vermelho[4] cozido com batata e feijão verde	Pêra		

Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim