



Misericórdia da Figueira da Foz
Ementas – Creche e Jardim de Infância
1ª semana (em vigor a partir de abril de 2018)



DIA	REFEIÇÃO	1 ANO	2 - 5 ANOS
2ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com alho francês	
	Prato	Tirinhas de peru com espirais ¹ coloridas, ervilhas e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	logurte ⁷ + Pão ¹ com Becel	logurte ⁷ + Pão ¹ com Becel
3ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos	
	Prato	Pescada ⁴ dourada com arroz de cenoura e alface	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	Leite ⁷ + Estrelitas/ Chocapic ¹
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	
	Prato	Empadão arroz com carne de vaca e salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	logurte ⁷ + Pão ¹ com queijo ⁷	logurte ⁷ + Pão ¹ com queijo ⁷
5ª Feira	Sopa	Creme de curgetes	
	Prato	Rancho simples (sem enchidos e sem carnes gordas) ¹ e legumes	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	Leite ⁷ + pão ¹ com Becel
6ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura	
	Prato	Peixe ⁴ fresco desfiado com jardineira de legumes	Peixe ⁴ fresco com jardineira de legumes
	Sobremesa	Fruta da época	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7}
	Lanche	logurte ⁷ + Pão ¹ com queijo ⁷	logurte ⁷ + Pão ¹ com fiambre de peru/ frango

Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade.

Fruta da época – outono/ inverno: clementinas, laranjas,, diospiros, kiwis, peras, uvas; primavera/ verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas,

Outras frutas: maçãs, peras, bananas

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios: 1- glúten; 4 – peixe; 7 – leite.

Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

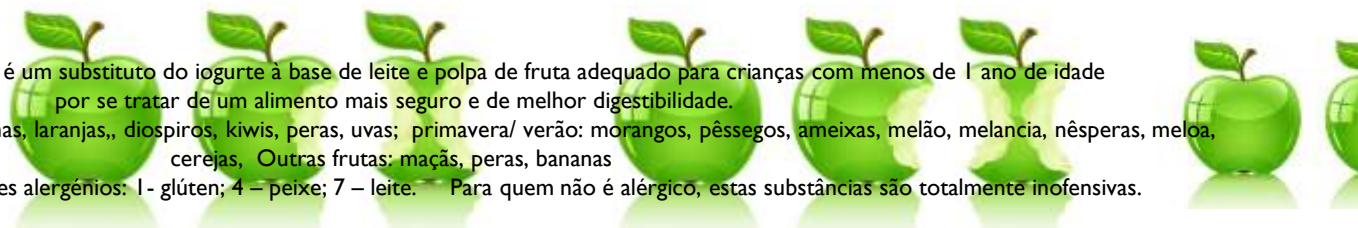
Misericórdia da Figueira da Foz
 Ementas – Creche e Jardim de Infância
 - 2ª semana (em vigor a partir de abril de 2018)

DIA	REFEIÇÃO	I ANO	2 - 5 ANOS
2ª Feira	Sopa	Sopa Feijão verde	
	Prato	Massada ¹ de tamboril ⁴ com coentros	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com queijo ⁷	
3ª Feira	Sopa	Creme couve-flor	
	Prato	Arroz de pato com alface	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea ⁷	Leite ⁷ com pão ¹ com fiambre de peru/ frango
4ª Feira	Sopa	Puré de abóbora com massinhas ¹	
	Prato	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com salada russa	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com Becel	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com Tulicreme
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	
	Prato	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ + Pão ¹ com Queijo ⁷	
6ª Feira	Sopa	Creme de legumes com letrinhas ¹	
	Prato	Massinhas ¹ com cação ⁴ e cenoura ralada	
	Sobremesa	Fruta da época	Leite creme ^{1,3,6,7}
	Lanche	Iogurte ⁷ + pão ¹ com Becel ^{6,7}	

Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade.

Fruta da época – outono/ inverno: clementinas, laranjas,, diospiros, kiwis, peras, uvas; primavera/ verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas, Outras frutas: maçãs, peras, bananas

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios: 1- glúten; 4 – peixe; 7 – leite. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.



Misericórdia da Figueira da Foz
 Ementas – Creche e Jardim de Infância
 - 3ª semana (em vigor a partir de abril de 2018)

DIA	REFEIÇÃO	I ANO	2 - 5 ANOS
2ª Feira	Sopa	Creme de curgetes	
	Prato	Frango estufado com massa fusili ¹ colorida salteada com cenoura e milho	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com Becel	
3ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura com couve	
	Prato	Pescada ⁴ com salada Russa	Douradinhos ^{1,4} no forno com salada russa
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	Leite ⁷ com Chocapic ¹ / Estrelitas ¹
4ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa com salada	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com queijo ⁷	
5ª Feira	Sopa	Sopa de grão	
	Prato	Arroz de coelho com salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche	Leite ⁷ com pão ¹ com Becel	
6ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor	
	Prato	Filetes de perca ⁴ no forno com batata e feijão verde	
	Sobremesa	Fruta da época	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7}
	Lanche	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com fiambre de peru/ frango	

Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade.

Fruta da época – outono/ inverno: Clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas; primavera/ verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas, Outras frutas: maçãs, peras, bananas

Esta ementa pode conter os seguintes alérgenos: 1 - glúten; 4 – peixe; 7 – leite. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.



Misericórdia da Figueira da Foz
Ementas – Creche e Jardim de Infância
- 4ª semana (em vigor a partir de abril de 2018)

DIA	REFEIÇÃO	I ANO	2 - 5 ANOS
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura	
	Prato	Maruca ⁴ escalada com arroz de cenoura e brócolos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com queijo ⁷	
3ª Feira	Sopa	Puré de alho francês	
	Prato	Pá de porco com massa ¹ lacinhos e salada de tomate, alface e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	Leite com pão ¹ com Becel
4ª Feira	Sopa	Sopa de couve coração passada	
	Prato	Arroz de medalhões de pescada ⁴ com puré de cenoura	Arroz de medalhões de pescada ⁴ com puré de cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com fiambre de peru/ frango	
5ª Feira	Sopa	Puré de Abóbora	
	Prato	Almondegas de aves com esparguete ¹	Almondegas de aves com esparguete ¹ (2 anos) Lasanha ¹ com salada mista
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ + Pão ¹ com queijo	
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão verde	
	Prato	Peixe ⁴ fresco desfiado com legumes salteados	Peixe ⁴ fresco
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com Becel	

Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de maior digestibilidade.

Fruta da época – outono/ inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas; primavera/ verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia nêspersas, meloa, cerejas, Outras frutas: maçãs, peras, bananas

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios**: 1- glúten; 4 – peixe; 6 – Soja e produtos à base de soja; 7 –leite.
Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

