



Misericórdia da Figueira da Foz
 Ementas – Berçário & Creche
 1ª semana (em vigor a partir de outubro de 2017)



DIA	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO	1 ANO		2 - 5 ANOS
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com alho francês com frango	Sopa de Abóbora com alho francês		
	Prato		Tirinhas de peru com espirais ¹ coloridas, ervilhas e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		
	Lanche	Alimento lácteo fermentado ⁷ com fruta	logurte ⁷ + Pão ¹ com Becel	logurte ⁷ + Pão ¹ com Becel	
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com pato	Sopa de brócolos		
	Prato		Pescada ⁴ dourada com arroz de tomate e alface		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}	Leite ⁷ + Estrelitas/ Chocapic ¹	
4ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde com peru	Sopa de feijão verde		
	Prato		Empadão arroz com carne de vaca e salada mista		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		
	Lanche	Alimento lácteo fermentado ⁷ com bolacha	logurte ⁷ + Pão ¹ com queijo ⁷	logurte ⁷ + Pão ¹ com queijo ⁷	
5ª Feira	Sopa	Creme de curgetes com borrego	Creme de curgetes		
	Prato		Rancho simples (sem enchidos e sem carnes gordas) ¹ e legumes		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		
	Lanche	Alimento lácteo fermentado ⁷ com fruta	Papa láctea ^{1,7}	Leite ⁷ + pão ¹ com Becel	
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com frango	Sopa de cenoura		
	Prato		Peixe ⁴ fresco desfiado com jardineira de legumes	Peixe ⁴ fresco com jardineira de legumes	
	Sobremesa	Papa de fruta	Fruta da época	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7}	
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	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 alérgenos: 1- glúten; 4 – peixe; 7 – leite. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

Misericórdia da Figueira da Foz
Ementas – Berçário & Creche

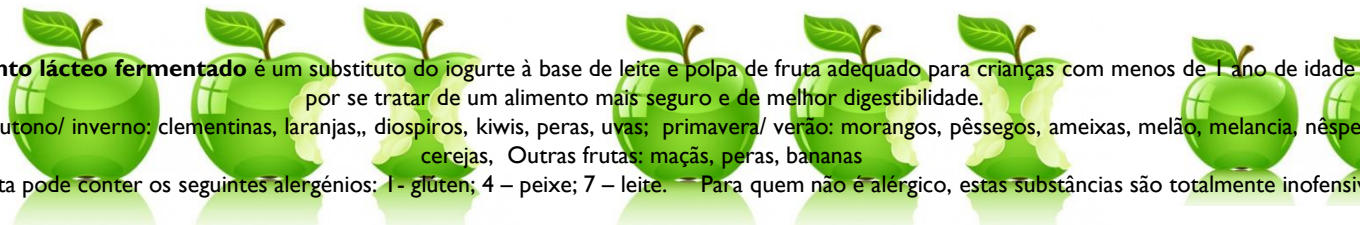
- 2ª semana (em vigor a partir de outubro de 2017)

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

- 3ª semana (em vigor a partir de outubro de 2017)

DIA	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO	I ANO	2 - 5 ANOS
2ª Feira	Sopa	Creme de curgetes com frango	Creme de courgettes	
	Prato		Frango assado com massa fusili ¹ colorida salteada com cenoura e milho	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
	Lanche	Alimento lácteo fermentado ⁷ com fruta	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com Becel	
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com peru	Sopa de cenoura com couve	
	Prato		Pescada ⁴ com salada Russa	Douradinhos ^{1,4} no forno com salada russa
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea ^{1,7}	Papa láctea ^{1,7}	Leite ⁷ com Chocapic ^{1/} Estrelitas ¹
4ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde com borrego	Creme de feijão verde	
	Prato		Esparguete ¹ à Bolonhesa com salada	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
	Lanche	Alimento lácteo fermentado ⁷ com bolacha	Iogurte ⁷ + Pão ¹ com queijo ⁷	
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com coelho	Sopa de grão	
	Prato		Arroz de coelho com salada mista	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche	Papa de fruta	Leite ⁷ com pão ¹ com Becel	
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com frango	Sopa de couve-flor	
	Prato		Filetes de perca ⁴ no forno com batata e feijão verde	
	Sobremesa	Papa de fruta	Fruta da época	Gelatina de fruta ^{1,3,6,7}
	Lanche	Alimento lácteo fermentado ⁷ com fruta	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, nêsperas, 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 – Berçário & Creche
 - 4ª semana (em vigor a partir de outubro de 2017)

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

