

(Ementa 1) Infância

2ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou bolacha 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de alho francês
		Prato P 1	Peru assado ao natural com batata aos cubos no forno e legumes 5,6
		Prato P 2 e JI	Gratinado de legumes(tomate,espinafres, courgete feijão e batata) 3,5,6,7
		Sobremesa	Fruta da época
		Lanche P1	Iogurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	Leite simples com sandes com queijo 1,3,7,8,11
3ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou bolachas
		Sopa	Sopa de grão com hortaliça
		Prato P 1	Filetes de pescada no forno com arroz branco e salada de tomate 4,5,6,12
		Prato P 2 e JI	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate 4,5,6,12
		Sobremesa	Gelatina 1,3,8,11
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite simples com pão saloio com manteiga 1,3,7,8,11
4ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de couve flor
		Prato P 1	Carne de vaca estufada simples, massa penne e salada de alface 1,3,5,6,7,12
		Prato P 2 e JI	Carne de vaca estufada com molho de tomate, massa penne e salada de alface 1,3,5,6,7,12
		Sobremesa	Fruta da época
		Lanche P1	Iogurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	Iogurte com sandes de fiambre e bolo 1,3,5,6,7,8,11,12
5ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de espinafres
		Prato P 1	Abrótea no forno com batata e espinafres cozidos 4,5,6
		Prato P 2 e JI	Paloco à espiritual com espinafres salteados 1,4,5,6,7
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite com Chocolate(JI) / Leite Simples (P2) com Pão Saloio com Manteiga 1,3,7,8,11
6ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de bróculos
		Prato P 1	Jardineira de frango 5,6
		Prato P 2 e JI	Jardineira de frango 5,6
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	Iogurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	Iogurte com Sandes de Marmelada 1,7,8,11

Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Alpo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

(Ementa 2) Infância

2ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolacha 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de feijão verde
		Prato P 1	Frango corado com esparguete e legumes 1,3,5,6,7
		Prato P 2 e JI	Esparguete salteado com legumes 1,3,5,6,7
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	logurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	Leite simples com sandes com queijo 1,3,7,8,11
3ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de feijão com lombardo
		Prato P 1	Peixe bobo no forno simples com puré de batata e cenoura cozida 1,3,4,5,6,7,8,11,12
		Prato P 2 e JI	Peixe bobo no forno com puré de batata e cenoura cozida 1,3,4,5,6,7,8,11,12
		Sobremesa	Gelatina 1,3,8,11
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite simples com pão saloio com manteiga 1,3,7,8,11
4ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Canja 1,3,7
		Prato P 1	Peru assado simples com batata assada no forno e couve lombarda cozida 5,6
		Prato P 2 e JI	Peru assado com batata assada no forno e couve lombarda cozida 5,6
		Sobremesa	Fruta da época
		Lanche P1	logurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	logurte com sandes de fiambre e bolo 1,3,5,6,7,8,11,12
5ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de grão com espinafres
		Prato P 1	Arroz de peixe com salada de alface 4,5,6
		Prato P 2 e JI	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite com Chocolate(JI) / Leite Simples (P2) com Pão Saloio com Manteiga 1,3,7,8,11
6ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de coentros
		Prato P 1	Bife de frango com massa e espinafres 1,3,5,6,7
		Prato P 2 e JI	Empadão de carne e espinafres 1,3,5,6,7,8,10,11
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	logurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	logurte com Sandes de Marmelada 1,7,8,11

Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 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- Tremoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

2ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolacha 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de alho francês
		Prato P 1	Bife de peru com arroz e cenoura cozida 5,6
		Prato P 2 e JI	Pataniscas de legumes com arroz e cenoura cozida 1,3,5,6
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	logurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	Leite simples com sandes com queijo 1,3,7,8,11
3ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de nabijas
		Prato P 1	Salmão grelhado com ervas aromáticas, batata cozida e salada de alface 4,5,6,12
		Prato P 2 e JI	Pudim deatum com molho bechamel e salada de alface 1,3,4,5,6,7,12
		Sobremesa	Gelatina 1,3,8,11
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite simples com pão saloio com manteiga 1,3,7,8,11
4ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de couve flor
		Prato P 1	Cozido simples (frango)
		Prato P 2 e JI	Cozido simples (frango)
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	logurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	logurte com sandes de fiambre e bolo 1,3,5,6,7,8,11,12
5ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de espinafres
		Prato P 1	Arroz de paloco com salada de alface 4,5,6,12
		Prato P 2 e JI	Arroz de paloco com salada de alface 4,5,6,12
		Sobremesa	Fruta de Época
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite com Chocolate(JI) / Leite Simples (P2) com Pão Saloio com Manteiga 1,3,7,8,11
6ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de bróculos
		Prato P 1	Bife de frango com esparguete e cenoura ralada 1,3,5,6,7
		Prato P 2 e JI	Bife de frango com esparguete e cenoura ralada 1,3,5,6,7
		Sobremesa	Fruta de Época
		Lanche P1	logurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	logurte com Sandes de Marmelada 1,7,8,11

Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 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- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

2ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolacha 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de Cenoura com Hortaliça
		Prato P 1	Hamburguer de aves grelhado com esparguete e salada de alface 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14
		Prato P 2 e JI	Tortilha de legumes(ovo, batata, cenoura, feijão verde) e salada de alface 3,5,6,12
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	Iogurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	Leite simples com sandes com queijo 1,3,7,8,11
3ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de feijão com lombardo
		Prato P 1	Abrótea no forno com batata assada e couve flor cozida 4,5,6
		Prato P 2 e JI	Abrótea à Zé do Pipo 1,4,5,6,7,12
		Sobremesa	Gelatina 1,3,8,11
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite simples com pão saloio com manteiga 1,3,7,8,11
4ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de feijão verde
		Prato P 1	Frango cozido com macarrão e feijão verde cozido 1,5,6,7
		Prato P 2 e JI	Frango estufado com macarrão e feijão verde estufado 1,5,6,7
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	Iogurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	Iogurte com sandes de fiambre e bolo 1,3,5,6,7,8,11,12
5ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Caldo verde
		Prato P 1	Paloco com natas e salada de tomate 1,3,4,5,6,7,12
		Prato P 2 e JI	Red fish assado simples com batata no forno e cenoura cozida 4,5,6
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite com Chocolate(JI) / Leite Simples (P2) com Pão Saloio com Manteiga 1,3,7,8,11
6ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de coentros
		Prato P 1	Peru assado simples com arroz de cenoura 4,5
		Prato P 2 e JI	Jardineira de peru 4,5
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	Iogurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	Iogurte com Sandes de Marmelada 1,7,8,11

Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rijia; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

(Ementa 5) Infância

2ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolacha 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de alho francês
		Prato P 1	Massa primavera(cogumelos, cenoura, brócolos) c/ peru 1,3,5,6,7
		Prato P 2 e JI	Massa primaverail (cogumelos, feijão catarino, cenoura, brócolos) 1,3,5,6,7
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	iogurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	Leite simples com sandes com queijo 1,3,7,8,11
3ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de espinafres
		Prato P 1	Pescada cozida com batata e legumes cozidos 4
		Prato P 2 e JI	Gratinado de pescada no forno com batata aos cubos e legumes 1,3,4,5,6,7
		Sobremesa	Gelatina 1,3,8,11
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite simples com pão saloio com manteiga 1,3,7,8,11
4ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de couve flor
		Prato P 1	Bife de frango com massa fusilli tricolor e salada 1,3,5,6,12
		Prato P 2 e JI	Arroz de aves com salada 1,3,5,6,7,8,11
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	iogurte com fruta cozida ou com bolacha1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	iogurte com sandes de fiambre e bolo 1,3,5,6,7,8,11,12
5ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de espinafres
		Prato P 1	Abrótea estufada simples com batata cozida e feijão verde 4,5,6
		Prato P 2 e JI	Abrótea estufada simples com batata cozida e feijão verde 4,5,6
		Sobremesa	Fruta de Época
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite com Chocolate(JI) / Leite Simples (P2) com Pão Saloio com Manteiga 1,3,7,8,11
6ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de brócolos
		Prato P 1	Frango corado com esparguete e salada de alface 1,3,5,6,7,12
		Prato P 2 e JI	Frango corado com esparguete e salada de alface 1,3,5,6,7,12
		Sobremesa	Fruta de Época
		Lanche P1	iogurte com fruta cozida ou com bolacha1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	iogurte com Sandes de Marmelada1,7,8,11

Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 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- Tremoço; 14- Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.

(Ementa 6) Infância

2ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolacha 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de Cenoura com Hortalíça
		Prato P 1	Cubinhos de frango com arroz de cenoura e alho francês estufado 5,6
		Prato P 2 e JI	Alho francês à brás 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	logurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	Leite simples com sandes com queijo 1,3,7,8,11
3ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de feijão com lombardo
		Prato P 1	Filetes de pescada estufados com salada campestre 4,5,6
		Prato P 2 e JI	Filetes de pescada dourados com salada russa 1,3,4,5,6,7,12
		Sobremesa	Gelatina 1,3,8,11
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite simples com pão saloio com manteiga 1,3,7,8,11
4ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de feijão verde
		Prato P 1	Estufadinho de peru com arroz de cenoura 4,5
		Prato P 2 e JI	Estufadinho de peru com arroz de cenoura 4,5
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	logurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	logurte com sandes de fiambre e bolo 1,3,5,6,7,8,11,12
5ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Sopa de macedónia
		Prato P 1	Red fish assado simples com batata assada e brócolos cozidos 4,5,6
		Prato P 2 e JI	Paloco à gomes de sá 4,5,6
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	Papa 1,7,8,11,12
		Lanche P2 e JI	Leite com Chocolate(JI) / Leite Simples (P2) com Pão Saloio com Manteiga 1,3,7,8,11
6ª feira	Almoço	Lanche da manhã	Fruta ou Bolachas 1,3,5,6,8,11
		Sopa	Creme de Abóbora com Couve
		Prato P 1	Esparguete à bolonhesa e salada de alface 1,3,5,6,7,12
		Prato P 2 e JI	Esparguete à bolonhesa e salada de alface 1,3,5,6,7,12
		Sobremesa	Fruta da Época
		Lanche P1	logurte com fruta cozida ou com bolacha 1,3,5,6,7
		Lanche P2 e JI	logurte com Sandes de Marmelada 1,7,8,11

Nota: As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergénios: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rijia; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.