CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL

Semana 1

		Centro de Dia/SAD	Jardim de Infância	Sala 1 e 2 anos
Segunda	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes	Creme de legumes c/frango
	Prato	Barrinhas de pescada[1,2,4] no forno com arroz de legumes		
	Prato de Dieta	Abrótea[2] grelhada com arroz de legumes		
	Legumes	Couve de Bruxelas	Couve de Bruxelas	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes com pescada[2]
	Prato	Rancho (carne de vaca, porco e frango, grão de bico, cenoura, repolho e massa)		
	Legumes	Incluídos no prato principal	Incluídos no prato principal	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/peru
	Prato	Bacalhau[2] assado com batata	Filetes de Pescada[2] no forno com batata	
	Legumes	Tomate, cebola e pimento	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com feijão	Sopa de legumes com feijão e pescada[2]
	Prato	Frango assado com batatas		
	Legumes	Feijão verde	Feijão verde	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com lentilhas	Sopa de legumes com lentilhas e coelho
	Prato	Salada de atum[2] com grão de bico, ovo[1] e arroz branco		
	Legumes	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Gelatina	Gelatina	Fruta da época

Lanche da tarde

	Centro de Dia	Jardim	Sala 2 anos	Sala 1 ano
Segunda	Leite[3] /chá + bolachas/pão[4] com manteiga	Iogurtel[3] + pão[4] com manteiga	Iogurte natural[3] + pão[4] com manteiga	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Terça	Iogurte[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com fiambre	Fruta + pão[4] c/fiambre	Leite[3] c/ corn flackes zero	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Quarta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com queijo[3]	Iogurte[3] + pão[4] c/ queijo[3]	Fruta+pão[4] c/queijo de barrar[3]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Quinta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com marmelada ou compota de fruta	Fruta+pão[4] c/ chocolate[3,4]	Leite[3] c/ Nestum zero[4]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Sexta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com queijo[3]	Iogurte[3] + pão[4] c/ queijo de barrar[3]	Iogurte natural[3] + pão[4] com queijo de barrar[3]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza

No berçário, o lanche da tarde é uma das seguintes opções: Nutriben- frutas/cereais/8 cereais e 4 frutos 8 cereais e mel. Conforme a idade, será introduzido o puré de fruta com aveia ou bolachas. A sopa e o prato do berçário são confecionados sem sal, assim como a sopa das salas de 1 e 2 anos. É dado um reforço de manhã (fruta+bolachas) e à tarde (fruta + pão/bolachas)

Legenda alergénios:
(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

A Nutricionista
Sara Archer Taveira 2781N

CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL

Semana 2

		Centro de Dia/SAD	Jardim de Infância	Sala 1 e 2 anos
Segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/ pescada[2]
	Prato	Hambúrguer[1,4] de aves no forno com esparguete[4] com ervilhas, cenoura e repolho		
	Legumes	Incluídos no prato principal		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/frango
	Prato	Filetes de pescada[1,2,3,4] fritos com arroz de cenoura		Medalhões de pescada[2] estufados c/ arroz de cenoura
	Dieta	Medalhões de pescada[2] estufados com arroz de cenoura		
	Legumes	Salada de alface	Salada de alface	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada[2]
	Prato	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, couve-lombarda e cenoura, carne de vaca, porco e frango) com arroz branco		
	Legumes	Incluídos no prato principal		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/peru
	Prato	Bacalhau[1,2]à Gomes de Sá		
	Legumes	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Bolo	Bolo	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada[2]
	Prato	Costeleta assada com arroz e feijão preto		
	Legumes	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	

Lanche da tarde

	Centro de Dia	Jardim	Sala 2 anos	Sala 1 ano
Segunda	Leite[3] /chá + bolachas/pão[4] com manteiga	Iogurtel[3] + pão[4] com manteiga	Iogurte natural[3] + pão[4] com manteiga	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Terça	Iogurte[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com fiambre	Fruta + pão[4] c/fiambre	Leite[3] c/ corn flackes zero	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Quarta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com queijo[3]	Iogurte[3] + pão[4] c/ queijo[3]	Fruta+pão[4] c/queijo de barrar[3]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Quinta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com marmelada ou compota de fruta	Fruta+pão[4] c/ chocolate[3,4]	Leite[3] c/ Nestum zero[4]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Sexta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com queijo[3]	Iogurte[3] + pão[4] c/ queijo de barrar[3]	Iogurte natural[3] + pão[4] com queijo de barrar[3]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza

No berçário, o lanche da tarde é uma das seguintes opções: Nutriben- frutas/cereais/8 cereais e 4 frutos 8 cereais e mel. Conforme a idade, será introduzido o puré de fruta com aveia ou bolachas. A sopa e o prato do berçário são confecionados sem sal, assim como a sopa das salas de 1 e 2 anos. É dado um reforço de manhã (fruta+bolachas) e à tarde (fruta + pão/bolachas)

Legenda alergénios:
(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

A Nutricionista
Sara Archer Taveira 2781N

CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL

Semana 3

		Centro de Dia/SAD	Jardim de Infância	Sala 1 e 2 anos
Segunda	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/coelho
	Prato	Filete de pescada[2] assados com arroz de legumes		
	Legumes	Salada de tomate	Salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com lentilhas	Sopa de legumes c/ lentilhas e pescada[2]
	Prato	Rojões com arroz branco e batata frita	Rojões com arroz branco e batata frita	Rojões com arroz branco
	Dieta	Bife de perú grelhado com arroz branco		
	Legumes	Salada de alface e cenoura	Salada de alface e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/ grão de bico	Sopa de legumes c/ grão de bico e frango
	Prato	Posta de pescada[2] com batata cozida		
	Legumes	Cenoura e repolho cozidos	Cenoura e repolho cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada[2]
	Prato	Massa[4] à Lavrador (carne de frango, porco, vaca, feijão, penca e cenoura)		
	Legumes	Incluídos no prato principal		
	Sobremesa	Leite creme[1,3,4]	Gelatina	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/peru
	Prato	Arroz de atum[2] gratinado[3]	Arroz de atum[2] (natural ou em azeite) gratinado[3]	
	Legumes	Salada de alface	Salada de alface	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	

Lanche da tarde

	Centro de Dia	Jardim	Sala 2 anos	Sala 1 ano
Segunda	Leite[3] /chá + bolachas/pão[4] com manteiga	Iogurtel[3] + pão[4] com manteiga	Iogurte natural[3] + pão[4] com manteiga	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Terça	Iogurte[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com fiambre	Fruta + pão[4] c/fiambre	Leite[3] c/ corn flackes zero	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Quarta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com queijo[3]	Iogurte[3] + pão[4] c/ queijo[3]	Fruta+pão[4] c/queijo de barrar[3]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Quinta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com marmelada ou compota de fruta	Fruta+pão[4] c/ chocolate[3,4]	Leite[3] c/ Nestum zero[4]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Sexta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com queijo[3]	Iogurte[3] + pão[4] c/ queijo de barrar[3]	Iogurte natural[3] + pão[4] com queijo de barrar[3]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza

No berçário, o lanche da tarde é uma das seguintes opções: Nutriben- frutas/cereais/8 cereais e 4 frutos 8 cereais e mel. Conforme a idade, será introduzido o puré de fruta com aveia ou bolachas. A sopa e o prato do berçário são confecionados sem sal, assim como a sopa das salas de 1 e 2 anos. É dado um reforço de manhã (fruta+bolachas) e à tarde (fruta + pão/bolachas)

Legenda alergénios:
(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

A Nutricionista
Sara Archer Taveira 2781N

CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL

Semana 4

		Centro de Dia/SAD	Jardim de Infância	Sala 1 e 2 anos
Segunda	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes com lentilhas	Creme de legumes c/ lentilhas e pescada[2]
	Prato	Panados[1,4] de frango no forno com arroz branco		
	Legumes	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Terça	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/frango
	Prato	Caldeirada de Peixe[2]		
	Legumes	Feijão verde cozido	Feijão verde cozido	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quarta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com grão de bico	Sopa de legumes c/ grão de bico e pescada[2]
	Prato	Massa[4] com carne (frango, porco e vaca) e legumes (repolho e cenoura)		
	Legumes	Incluídos no prato principal	Incluídos no prato principal	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/ feijão e perú
	Prato	Bolinhos de bacalhau[1,2] fritos com feijão frade	Bolinhos de bacalhau[1,2] fritos com feijão frade	Medalhões de pescada[2] estufados c/ arroz branco
	Prato de Dieta	Medalhões de pescada[2] estufados c/ arroz branco		
	Legumes	Salada de cenoura	Salada de cenoura	
	Sobremesa	Aletria[4]	Aletria[4]	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes c/pescada[2]
	Prato	Costeleta assada com batata a murro		
	Legumes	Legumes salteados	Legumes salteados	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	

Lanche da tarde

	Centro de Dia	Jardim	Sala 2 anos	Sala 1 ano
Segunda	Leite[3] /chá + bolachas/pão[4] com manteiga	Iogurtel[3] + pão[4] com manteiga	Iogurte natural[3] + pão[4] com manteiga	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Terça	Iogurte[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com fiambre	Fruta + pão[4] c/fiambre	Leite[3] c/ corn flackes zero	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Quarta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com queijo[3]	Iogurte[3] + pão[4] c/ queijo[3]	Fruta+pão[4] c/queijo de barrar[3]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Quinta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com marmelada ou compota de fruta	Fruta+pão[4] c/ chocolate[3,4]	Leite[3] c/ Nestum zero[4]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza
Sexta	Leite[3] /chá + bolachas[4]/pão[4] com queijo[3]	Iogurte[3] + pão[4] c/ queijo de barrar[3]	Iogurte natural[3] + pão[4] com queijo de barrar[3]	Farinha láctea sabores Seleção Natureza

No berçário, o lanche da tarde é uma das seguintes opções: Nutriben- frutas/cereais/8 cereais e 4 frutos 8 cereais e mel. Conforme a idade, será introduzido o puré de fruta com aveia ou bolachas. A sopa e o prato do berçário são confecionados sem sal, assim como a sopa das salas de 1 e 2 anos. É dado um reforço de manhã (fruta+bolachas) e à tarde (fruta + pão/bolachas)

Legenda alergénios:
(1)Ovos; (2) Peixe; (3) Leite; (4) Cereais que contêm glúten; (5) Moluscos
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

A Nutricionista
Sara Archer Taveira 2781N