

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa de couve-flor	Sopa de legumes com feijão	Creme de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de abóbora
Bifinhos de peru com cogumelos com arroz/Pepino e tomate	Almondegas (carne de vaca) com esparguete/Tomate e milho (1)	Pescada estufada com batata/Cenoura e ervilhas (4)	Peito de frango com massa talharim/Alface e tomate (1)	Abrótea estufada com arroz de tomate/Macedónia de legumes (4)
Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época/ Maçã assada	Fruta da época

Notas: Ao longo da semana, haverá, no mínimo, 3 tipos diferentes de fruta.
A ementa pode ser pontualmente alterada por razões inerentes ao Colégio.

Alergéneos: Todas as alergias ou intolerâncias devem ser comunicadas, com informação médica, à Direção do Colégio.

GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RUA	AIPO	MOSTARDA	SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS >10MG/KG	TREMOÇO	MOLUSCOS
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Esmeralda Pinto

Nutricionista

(Céd. Prof. 0644N)



2018.2019

Berçário

Semana de ___/___ a ___/___

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa de abóbora com vitela	Sopa de repolho com abrótea (4)	Sopa de curgete com frango	Sopa de couve branca com pescada (4)	Sopa de couve-flor com peru
Puré de pera	Puré de maçã/ Banana	Puré de maçã	Puré de pera	Puré de maçã/Banana

Lanche da tarde

logurte com bolacha (1, 3, 6, 7, 8, 11)	Papa láctea (1, 7)	Papa de fruta	logurte com fruta (7)	Papa láctea (1, 7)
--	--------------------	---------------	-----------------------	--------------------

Notas: A fruta será passada ou crua dependendo da idade da criança. Ao longo da semana, haverá, no mínimo, 3 tipos diferentes de fruta.

A ementa pode ser pontualmente alterada por razões inerentes ao Colégio.

													
GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS >10MG/KG	TREMOÇO	MOLUSCOS
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Esmeralda Pinto

Nutricionista

(Céd. Prof. 0644N)



2018.2019

Berçário

Semana de ___ / ___ a ___ / ___

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa de abóbora com coelho	Sopa de repolho com peru	Sopa de curgete com frango	Sopa de couve branca com coelho	Sopa de couve-flor com peru
Puré de pera	Puré de maçã/ Banana	Puré de maçã	Puré de pera	Puré de maçã/Banana

Lanche da tarde

logurte com bolacha (1, 3, 6, 7, 8, 11)	Papa láctea (1, 7)	Papa de fruta	logurte com fruta (7)	Papa láctea (1, 7)
--	--------------------	---------------	-----------------------	--------------------

Notas: A fruta será passada ou crua dependendo da idade da criança. Ao longo da semana, haverá, no mínimo, 3 tipos diferentes de fruta.

A ementa pode ser pontualmente alterada por razões inerentes ao Colégio.

Alergêneos: Todas as alergias ou intolerâncias devem ser comunicadas, com informação médica, à Direção do Colégio.

													
GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS >10MG/KG	TREMOÇO	MOLUSCOS
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Esmeralda Pinto

Nutricionista

(Céd. Prof. 0644N)



2018.2019

Creche

Semana de ___/___ a ___/___

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa de couve-flor	Sopa de legumes com feijão	Creme de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de abóbora
Bifinhos de peru com cogumelos com arroz/Pepino e tomate	Almondegas (carne de vaca) com esparguete/Tomate (1)	Pescada estufada com batata/Cenoura e ervilhas (4)	Peito de frango com massa talharim/Alface e tomate (1)	Abrótea estufada com arroz de tomate/ Macedónia de legumes (4)
Pera	Banana/Gelatina	Salada de fruta	Maçã assada	Pera




Lanche da tarde

logurte com bolachas (1, 3, 6, 7, 8, 11)	Leite e pão com queijo (1, 7)	logurte e pão com manteiga (1,7)	Leite e pão com fiambre magro (1,7)	Leite e pão com queijo (1, 7)
---	-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

Notas: A fruta será passada ou crua dependendo da idade da criança. Ao longo da semana, haverá, no mínimo, 3 tipos diferentes de fruta.

A ementa pode ser pontualmente alterada por razões inerentes ao Colégio.

Alergêneos: Todas as alergias ou intolerâncias devem ser comunicadas, com informação médica, à Direção do Colégio.

													
GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SÉSAMO	SO ₂ DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS >10MG/KG	TREMOÇO	MOLUSCOS
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Esmeralda Pinto

Nutricionista

(Céd. Prof. 0644N)