

centro social e paroquial . perre

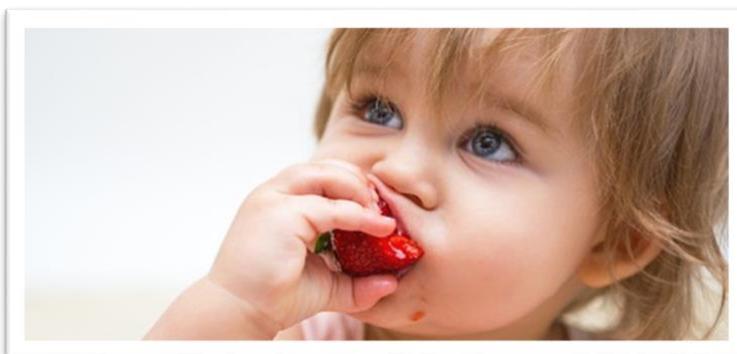
Jardim de infância (3-6 anos)

05-09/05/2025

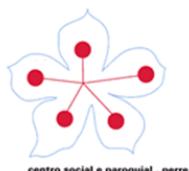
	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	Pera	Creme de cenoura e alho francês	Costeleta de porco grelhada	Arroz	Alface e tomate	Laranja	Leite com cevada Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de abóbora com brócolos	Bacalhau fresco no forno⁴	Batata	Feijão verde	Pera	logurte Pão com manteiga 1,7,8,11
4º feira	Maçã	Creme de cenoura com repolho	Carne de vaca estufada	Esparguete 1,8,11	Ervilha e cenoura	Gelatina	Leite com cereais (Corn Flakes) 1,8,11
5º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de abóbora com penca	Ovos mexidos com salsicha^{3,12}	Arroz	cenoura	Banana	Leite com cacau Pão com queijo 1,7,8,11
6º feira	Maçã	Creme de cenoura com feijão verde	Frango estufado	Esparguete 1,8,11	Tomate	Tangerina	Leite com cevada Pão com fiambre 1,7,8,11

Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial . perre

Creche (2-3 anos)

05-09/05/2025

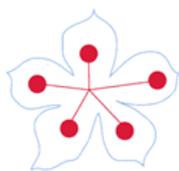
	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	Pera	Creme de cenoura e alho francês	Costeleta de porco grelhada	Arroz	Alface e tomate	Laranja	Leite com cevada Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de abóbora com brócolos	Bacalhau fresco no forno⁴	Batata	Feijão verde	Pera	logurte Pão com manteiga 1,7,8,11
4º feira	Maçã	Creme de cenoura com repolho	Carne de vaca estufada	Esparguete 1,8,11	Ervilha e cenoura	Gelatina	Leite com cereais (Corn Flakes) 1,8,11
5º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de abóbora com penca	Ovos mexidos com salsicha^{3,12}	Arroz	cenoura	Banana	Leite com cacau Pão com queijo 1,7,8,11
6º feira	Maçã	Creme de cenoura com feijão verde	Frango estufado	Esparguete 1,8,11	Tomate	Tangerina	Leite com cevada Pão com fiambre 1,7,8,11

Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial - perre

Creche (1-2 anos)

05-09/05/2025

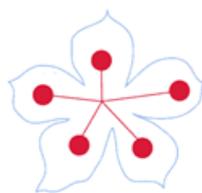
	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	Pera	Creme de cenoura e alho francês	Costeleta de porco grelhada	Arroz	Alface e tomate	Laranja	Leite com cevada Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de abóbora com brócolos	Bacalhau fresco no forno⁴	Batata	Feijão verde	Pera	logurte Pão com manteiga 1,7,8,11
4º feira	Maçã	Creme de cenoura com repolho	Carne de vaca estufada	Esparguete 1,8,11	Ervilha e cenoura	Gelatina	Leite com cereais (Corn Flakes) 1,8,11
5º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de abóbora com penca	Ovos mexidos³	Arroz	cenoura	Banana	Farinha láctea sem adição de açúcar ^{1,7,8,11}
6º feira	Maçã	Creme de cenoura com feijão verde	Frango estufado	Esparguete 1,8,11	Tomate	Tangerina	Leite com cevada Pão com fiambre 1,7,8,11

Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial . perre

Berçário

05-09/05/2025

	Meio Manhã	Sopa	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pera fatiada	Creme de cenoura, couve flor e frango Prato: Arroz com peru picado	Puré de maçã, pera e laranja	Leite simples Pão sem sal com manteiga sem sal ^{1,7,8,11}
3º feira	½ pão sem sal ^{1,8,11}	Creme de abóbora, brócolos e peru >9meses pescada ⁴ Prato: Bacalhau fresco lascado com batata e brócolos ⁴	Puré de pera	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria, sem açúcar ^{1,7,8,11}
4º feira	½ Maçã fatiada	Creme de cenoura e repolho e vitela Prato: Massinhas com vitela picada ^{1,8,11}	Puré de maçã, pera e manga	Farinha láctea sem adição de açúcar ^{1,7,8,11}
5º feira	½ pão sem sal ^{1,8,11}	Creme de abóbora, penca e coelho >9meses pescada ⁴ Prato: Pescada com batata e feijão verde picados ⁴	Puré de maçã. Pera e banana	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria, sem açúcar ^{1,7,8,11}
6º feira	½ Maçã fatiada	Creme de cenoura, feijão verde e frango Prato: Massinhas com frango picado ^{1,8,11}	Puré de pera, maçã e tangerina	Farinha não láctea sem adição de açúcar ^{1,7,8,11}

Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

Esta ementa segue as regras da diversificação alimentar!

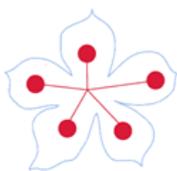
0-6 meses: MM e MT leite adaptado ou papa sem glúten, ALM: sopa (batata, cenoura, alface ou abóbora ou feijão verde ou brócolos...) fruta - puré de maçã ou pera cozidos

6-9meses: MT papa láctea ou não láctea com glúten, sem adição de açúcar ou leite adaptado com pão sem sal ou bolacha Maria sem adição de açúcar ALM: Sopa com carne branca ou vitela, puré de fruta fresca (exceto citrinos)

EX: Puré de maçã, pera e melão

> 9meses: ementa acima afixada

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



	Sopa	Prato	Prato (confeção ligeira)	H. Carbono	Hortícolas / Legumes	Sobremesa
2º feira	Creme de cenoura e alho francês	Costeleta de porco grelhada	Costeleta de porco grelhada	Arroz	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
3º feira	Creme de abóbora com brócolos	Bacalhau fresco no forno ⁴	Bacalhau fresco no forno⁴	Batata	Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
4º feira	Creme de cenoura com repolho	Carne de vaca estufada	Carne de vaca estufada	Esparguete ^{1,8,11}	Ervilha e cenoura	Gelatina/ruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
5º feira	Creme de abóbora com penca	Peixe espada no forno ⁴	Peixe espada no forno⁴	Arroz	Juliana de legumes	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
6º feira	Creme de cenoura com feijão verde	Frango estufado	Frango estufado	Esparguete ^{1,8,11}	Tomate/ Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Sábado	Sopa de feijão verde	Pataniscas de bacalhau com feijão frade ^{3,4}	Pescada cozida com todos⁴	Batata cozida	-	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Domingo	Creme de cenoura	Peru assado	Peru assado	Arroz	Salada mista/ Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos