

Creche



SEMANA 1	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de Alho Francês	Creme de Cenoura	Sopa de Nabiças	Sopa de Feijão com Massinhas	Creme de Brócolos
Prato	Frango assado, com espirais e salada de tomate.	Red Fish no forno com brócolos e batatas.	Vitela Estufada com arroz de ervilhas.	Perú grelhado com massa esparguete e molho de tomate, com cenoura ralada.	Pescada cozida com ovo, feijão-verde e batata.
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga	logurte sólido + Fruta + Bolacha Maria	Leite e bolo de iogurte	Fruta e pão de mistura com queijo ou manteiga	logurte + Pão mistura com fiambre de Perú.
Alergénios	1; 2	1; 2; 3	1; 2; 4	1; 2	1; 2; 3; 4

Nutricionista: Dra. Ana Carromeu

Lista de Alergénios: 1- Cereais (contém Glúten); 2 – Leite e produtos à base de leite; 3- Peixes e produtos à base de peixe; 4 – Ovos e produtos à base de ovos; 5 – Frutos de casca rija e Frutos secos.
Fonte: Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de Outubro



Creche "Voar Mais Alto"
 Associação Evangélica Shalom
 Quinta da Amadelpa
 NIPC: 504 643 355
 Tel: 266 720 380

Associação Evangélica Shalom
 Quinta da Amadelpa
 2100-001 Alentejo
 Portugal

Creche



SEMANA 2	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de Agrião.	Creme de legumes com Grão	Canja	Creme de abóbora e Feijão-Verde	Caldão Verde
Prato	Filetes de peixe no salteados com batata cozida e salada de alface.	Bifinhos de frango com arroz de legumes e esparregado.	Maruca no forno c/ batata doce e brócolos.	Feijoada simples (frango, cenoura, couve lombarda e feijão branco) com arroz	Perú estufado com cenoura, ervilhas, massa espirais e salada de tomate.
Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga	logurte sólido + Fruta + Bolacha	Leite simples + Pão de mistura com Queijo	logurte de Aroma com Corn Flakes	Sumo de fruta Natural* ou leite simples + Pão de mistura c/ Fiambre de Perú
Alergénios	1; 2; 3	1; 2	1; 2; 3	1; 2; 5	1

Lista de Alergénios: 1- Cereais (contém Glúten); 2 – Leite e produtos à base de leite; 3- Peixes e produtos à base de peixe; 4 – Ovos e produtos à base de ovos; 5 – Frutos de casca rija e Frutos secos
Fonte: Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de Outubro



Creche "Voar Mais Alto"
 Associação Evangélica Shalom
 Quinta da Amadelpa
 NIPC: 504 643 355
 Tel: 266 720 380

Associação Evangélica Shalom
 Quinta da Amadelpa
 2100-001 Alentejo
 Portugal

Creche

SEMANA 3	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª eira	6ª Feira
Sopa	Sopa de Alho Francês	Creme de ervilhas	Sopa Juliana	Creme de Cenoura com grão	Creme de Legumes com Agrião.
Prato	Arroz à Valenciana com ervilhas, milho e cenoura	Bacalhau assado no forno com batata a murro e brócolos.	Hambúrguer de aves no forno c/ massa e molho de cenoura com salada de alface.	Douradinhos no forno com arroz e salada de tomate.	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga	logurte sólido + Fruta + Bolacha	Leite com cereais ou papa cerelac/ Nestum	Fruta e pão de mistura com queijo ou manteiga	logurte Sólido + Pão de mistura com fiambre de Perú.
Alergénios	1; 2	1; 2; 3	1; 2; 5	1; 2; 3; 4	1; 2

Nutricionista: Dra. Ana Carromeu

Lista de Alergénios: 1- Cereais (contém Glúten); 2 – Leite e produtos à base de leite; 3- Peixes e produtos à base de peixe; 4 – Ovos e produtos à base de ovos; 5 – Frutos de casca rija e Frutos secos
 Fonte: Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de Outubro



Creche "Voar Mais Alto"
 Associação Baptista Simulom
 Quinta da Amargosa
 NIPC: 504 643 366
 Tel: 285 629 380

Associação Baptista Simulom
 Quinta da Amargosa
 NIPC: 504 643 366
 Tel: 285 629 380

Creche

SEMANA 4	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de alface	Creme de abóbora e Feijão-Verde	Canja	Sopa de Nabijas	Creme de brócolos
Prato	Esparguete com atum e ovo cozido.	Carne Picada com molho bolonhesa e macarrão cozido	Filetes panados no forno com arroz de tomate e salada de alface.	Rancho simples (macarrão, grão de bico, frango, cenoura e couve lombarda)	Peixe no forno com brócolos e batata cozida.
Sobremesa	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga	logurte sólido + Fruta + Bolacha	Leite simples + Pão de mistura com queijo.	Fruta e pão de mistura com queijo ou manteiga	logurte + Pão de mistura com fiambre de Perú
Alergénios	1; 2; 3	1; 2	1; 2; 3; 4; 5	1; 2	1; 2; 3

Nutricionista: Dra. Ana Carromeu

Lista de Alergénios: 1- Cereais (contém Glúten); 2 – Leite e produtos à base de leite; 3- Peixes e produtos à base de peixe; 4 – Ovos e produtos à base de ovos; 5 – Frutos de casca rija e Frutos secos
 Fonte: Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de Outubro



Creche "Voar Mais Alto"
 Associação Baptista Simulom
 Quinta da Amargosa
 NIPC: 504 643 366
 Tel: 285 629 380

Associação Baptista Simulom
 Quinta da Amargosa
 NIPC: 504 643 366
 Tel: 285 629 380

Creche



SEMANA 5	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Puré de Couve-flor e brócolos	Sopa de alho francês e cenoura	Sopa de Abóbora e Feijão verde	Creme de Cenoura	Sopa de Nabijas
Prato	Massa lacinhos com frango estufado em cru, cenoura e ervilhas	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde salteado .	Empadão de Arroz com carne picada e salada.	Massa de Peixe.	Perna de peru assada no forno com batatas e alface.
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite simples e pão de mistura com manteiga	Iogurte sólido + Fruta + Bolacha	Leite com cereais cheerios ou papa cerelac/ Nestum	Fruta e pão de mistura com queijo ou manteiga	Iogurte Sólido + Pão de mistura com fiambre de peru.
Alergénios	1; 2	1; 2; 3	1; 2; 4; 5	1; 2; 3	1; 2

Nutricionista: Dra. Ana Carromeu

Lista de Alergénios: 1- Cereais (contém Glúten); 2 – Leite e produtos à base de leite; 3- Peixes e produtos à base de peixe; 4 – Ovos e produtos à base de ovos; 5 – Frutos de casca rija e Frutos secos
Fonte: Regulamento (EU) nº 1169/2011, de 25 de Outubro



Creche "Vozes Mais Alto"
 Associação Papista Sitium
 Quinta da Arcaçote
 NIPC: 504 643 355
 Tel: 265 720 380

Associação Papista Sitium
 Quinta da Arcaçote
 NIPC: 504 643 355
 Tel: 265 720 380

Associação Papista Sitium
 Quinta da Arcaçote
 NIPC: 504 643 355
 Tel: 265 720 380



Creche "Vozes Mais Alto"
 Associação Papista Sitium
 Quinta da Arcaçote
 NIPC: 504 643 355
 Tel: 265 720 380



Associação Papista Sitium
 Quinta da Arcaçote
 NIPC: 504 643 355
 Tel: 265 720 380

NOTAS

Ementa sujeita a alterações pontuais.
 Os legumes, carne ou pescados poderão ser alterados, mediante disponibilidade do mercado.
 São utilizadas frutas e legumes da época.