
 <b>Centro Infantil Arco Íris</b>	<b>Ementa</b>	<b>Edição: 1 ADM.8</b>	<b>1</b>
	<b>Semana de 03 a 07 de março de 2025</b>	<b>Revisão: 1</b> <b>Página 1 de 1</b>	

<b>Berçário</b>				
	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Hortícolas</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b>	Creme de cenoura com frango	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>3ª feira</b>	<b>CARNAVAL</b>			
<b>4ª feira</b>	Creme de alface com Perú	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>5ª feira</b>	Creme de legumes com pescada <sup>4,12</sup>	-----	-----	Puré de fruta
<b>6ª feira</b>	Creme de alho francês com vitela	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>Creche</b>				
	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Hortícolas</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b>	Creme de cenoura	Frango cozido com massa	Feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>3ª feira</b>	<b>CARNAVAL</b>			
<b>4ª feira</b>	Creme de alface	Perú cozido com puré de batata <sup>3,7,8,10</sup>	Alface, cenoura	Fruta da época
<b>5ª feira</b>	Creme de legumes	Empadão de arroz com atum <sup>4</sup>	Couve-flor <sup>12</sup>	Fruta assada
<b>6ª feira</b>	Creme de alho francês	Vitela cozida com massa macarronete <sup>1</sup>	Alface	Fruta da época
<b>Pré-Escola</b>				
	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Hortícolas</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b>	Creme de cenoura	Frango estufado com massa espiral <sup>1</sup>	Feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>3ª feira</b>	<b>CARNAVAL</b>			
<b>4ª feira</b>	Creme de alface	Lombo de porco no forno com puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	Alface, cenoura e milho <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>5ª feira</b>	Creme de legumes	Empadão de arroz com atum <sup>4</sup>	Couve-flor <sup>12</sup>	Fruta assada
<b>6ª feira</b>	Creme de alho francês	Vitela estufada com massa macarronete <sup>1</sup>	Alface	Fruta da época

A ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: <sup>1</sup>cereais que contém glúten, <sup>2</sup>crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixe, <sup>5</sup>amendoins, <sup>6</sup>soja, <sup>7</sup>leite, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>aipo, <sup>10</sup>mostarda, <sup>11</sup>sementes de sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>tremoços, <sup>14</sup>moluscos.

Esta ementa pode ser alterada sem aviso prévio e poderá ser adaptada consoante o plano alimentar da criança.

Ementa Elaborada sob orientação da Nutricionista Catarina Godinho CP2587N.


 <b>Centro Infantil Arco Íris</b>	<b>Ementa</b>		<b>Edição: 1 ADM.8</b>	<b>2</b>
	<b>Semana de 10 a 14 de março de 2025</b>		<b>Revisão: 0</b> <b>Página 1 de 1</b>	

Berçário				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
<b>2ª Feira</b>	Creme de cenoura com Perú	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>3ª feira</b>	Creme de legumes com pescada <sup>4,12</sup>	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>4ª feira</b>	Creme de alho francês com vitela	-----	-----	Puré de fruta
<b>5ª feira</b>	Creme de abóbora com perca <sup>4,12</sup>	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>6ª feira</b>	Creme de couve-flor com frango	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
Creche				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
<b>2ª Feira</b>	Creme de cenoura	Perú cozido com massa espiral <sup>1</sup>	Brócolos <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>3ª feira</b>	Creme de legumes	Arroz de peixe <sup>4,12</sup>	Alface	Fruta da época
<b>4ª feira</b>	Creme de alho francês	Vitela cozida com esparguete <sup>1</sup>	Alface, cenoura	Fruta da época
<b>5ª feira</b>	Sopa de grão <sup>1,6,8,13</sup>	Perca <sup>4,12</sup> cozida com batata	Feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>6ª feira</b>	Creme de couve-flor	Frango cozido com arroz de cenoura	Alface	Fruta da época
Pré-Escola				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
<b>2ª Feira</b>	Creme de cenoura	Perna de peru estufada com massa espiral <sup>1</sup>	Legumes <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>3ª feira</b>	Creme de abobora	Arroz de bacalhau <sup>4,12</sup>	Brócolos <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>4ª feira</b>	Creme de alface	Carne de porco à portuguesa (porco, batata cozida)	Alface, cenoura e tomate	Fruta da época
<b>5ª feira</b>	Sopa de grão <sup>1,6,8,13</sup>	Perca <sup>4,12</sup> no forno com batata assada	Feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Bolo de maçã <sup>1,3,7</sup>
<b>6ª feira</b>	Creme de couve-flor	Massa <sup>1</sup> à italiana	Alface	Fruta da época

A ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: <sup>1</sup>cereais que contém glúten, <sup>2</sup>crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixe, <sup>5</sup>amendoins, <sup>6</sup>soja, <sup>7</sup>leite, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>aiço, <sup>10</sup>mostarda, <sup>11</sup>sementes de sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>tremoços, <sup>14</sup>moluscos.

Esta ementa pode ser alterada sem aviso prévio e poderá ser adaptada consoante o plano alimentar da criança.

Ementa Elaborada sob orientação da Nutricionista Catarina Godinho CP2587N.


 <b>Centro Infantil Arco Íris</b>	<b>Ementa</b>	<b>Edição: 1 ADM.8</b> <b>Revisão: 0</b> <b>Página 1 de 1</b>	<b>3</b>
	<b>Semana de 17 a 21 de março de 2025</b>		

Berçário				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
<b>2ª Feira</b>	Creme de cenoura com frango	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>3ª feira</b>	Creme de legumes com corvina <sup>4,12</sup>	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>4ª feira</b>	Creme de feijão verde com vitela	-----	-----	Puré de fruta
<b>5ª feira</b>	Creme de abóbora com pescada <sup>4,12</sup>	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>6ª feira</b>	Creme de alho francês com peru	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
Creche				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
<b>2ª Feira</b>	Creme de cenoura	Frango cozido com esparguete <sup>1</sup>	Feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>3ª feira</b>	Creme de legumes	Corvina <sup>4,12</sup> no forno com arroz de tomate	Alface	Fruta da época
<b>4ª feira</b>	Creme de feijão verde	Vitela cozida com massa espiral <sup>1</sup>	Alface, cenoura	Fruta da época
<b>5ª feira</b>	Creme de abóbora	Filetes de pescada <sup>4,12</sup> cozidos com puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	Brócolos <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>6ª feira</b>	Creme de alho francês	Peru cozido com batata cozida	Alface	Fruta da época
Pré-Escola				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
<b>2ª Feira</b>	Creme de cenoura	Coxas de frango estufado com esparguete <sup>1</sup>	Feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>3ª feira</b>	Creme de agrião	Pataniscas de bacalhau <sup>4,12</sup> com arroz de tomate	Alface	Gelatina <sup>1,3,7</sup>
<b>4ª feira</b>	Creme de feijão verde	Vitela estufada com massa espiral <sup>1</sup>	Alface, cenoura	Fruta da época
<b>5ª feira</b>	Creme de abóbora	Filetes de pescada <sup>4,12</sup> estufados com puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	Brócolos <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>6ª feira</b>	Creme de alho francês	Jardineira de Perú	Alface	Fruta da época

A ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: <sup>1</sup>cereais que contém glúten, <sup>2</sup>crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixe, <sup>5</sup>amendoins, <sup>6</sup>soja, <sup>7</sup>leite, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>aipo, <sup>10</sup>mostarda, <sup>11</sup>sementes de sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>tremoços, <sup>14</sup>moluscos.

Esta ementa pode ser alterada sem aviso prévio e poderá ser adaptada consoante o plano alimentar da criança.

Ementa Elaborada sob orientação da Nutricionista Catarina Godinho CP2587N.

 <b>Centro Infantil Arco Íris</b>	<b>Ementa</b>		<b>Edição: 1 ADM.8</b>	<b>4</b>
	<b>Semana de 24 a 28 de março de 2025</b>		<b>Revisão: 0</b> <b>Página 1 de 1</b>	

Berçário				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
<b>2ª Feira</b>	Creme de legumes com frango	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>3ª feira</b>	Creme de feijão verde com abrótea <sup>4,12</sup>	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>4ª feira</b>	Creme de alho francês com vitela	-----	-----	Puré de fruta
<b>5ª feira</b>	Creme de alface com pescada <sup>4,12</sup>	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
<b>6ª feira</b>	Creme de abóbora com vitela	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
Creche				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
<b>2ª Feira</b>	Creme de legumes	Frango cozido com esparguete <sup>1</sup>	Alface	Fruta da época
<b>3ª feira</b>	Creme de feijão verde	Abrótea <sup>4,12</sup> cozida com arroz	Brócolos <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>4ª feira</b>	Creme de alho francês	Carne de vaca cozida com esparguete <sup>1</sup>	Alface, cenoura	Fruta da época
<b>5ª feira</b>	Creme de lentilhas	Pescada <sup>4,12</sup> à gomes de sá <sup>3</sup>	Feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>6ª feira</b>	Creme de abóbora	Vitela cozida com arroz de feijão	Alface	Fruta da época
Pré-Escola				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
<b>2ª Feira</b>	Creme de legumes	Bife de frango estufado com esparguete <sup>1</sup>	Alface	Fruta da época
<b>3ª feira</b>	Creme de feijão verde	Arroz de peixe (abrótea) <sup>4,12</sup>	Brócolos <sup>12</sup>	Gelatina <sup>1,3,7</sup>
<b>4ª feira</b>	Creme de alho francês	Esparguete <sup>1</sup> à bolonhesa	Alface, cenoura	Fruta da época
<b>5ª feira</b>	Creme de lentilhas	Pescada <sup>4,12</sup> à gomes de sá <sup>3</sup>	Feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
<b>6ª feira</b>	Creme de abóbora	Vitela estufada com arroz de feijão	Alface	Fruta da época

A ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: <sup>1</sup>cereais que contém glúten, <sup>2</sup>crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixe, <sup>5</sup>amendoins, <sup>6</sup>soja, <sup>7</sup>leite, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>aipo, <sup>10</sup>mostarda, <sup>11</sup>sementes de sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>tremoços, <sup>14</sup>moluscos.

Esta ementa pode ser alterada sem aviso prévio e poderá ser adaptada consoante o plano alimentar da criança.

Ementa Elaborada sob orientação da Nutricionista Catarina Godinho CP2587N.



Berçário				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
2ª Feira	Creme de cenoura com vitela	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
3ª feira	Creme de alho francês com pescada <sup>4,12</sup>	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
4ª feira	Creme de alface com frango	-----	-----	Puré de fruta
5ª feira	Creme de legumes com abrótea <sup>4,12</sup>	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
6ª feira	Creme de abóbora com peru	-----	-----	Fruta da época cozida/assada/ralada
Creche				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
2ª Feira	Creme de cenoura	Bifanas estufadas com batata cozida	Feijão verde e cenoura <sup>12</sup>	Fruta da época
3ª feira	Creme de alho francês	Massa de atum <sup>4</sup>	Brócolos <sup>12</sup>	Fruta da época
4ª feira	Creme de alface	Cozido à portuguesa (frango e vaca)		Fruta da época
5ª feira	Creme de lentilhas	Caldeirada de peixe <sup>4,12</sup>	Feijão verde <sup>12</sup>	Fruta da época
6ª feira	Creme de abóbora	Nuggets <sup>1,12</sup> de frango com arroz de feijão	Alface	Fruta da época
Pré-Escola				
	Sopa	Prato	Hortícolas	Sobremesa
2ª Feira	Creme de cenoura	Bifanas estufadas com batata cozida	Alface	Fruta da época
3ª feira	Creme de alho francês	Massa de atum <sup>4</sup>	Brócolos <sup>12</sup>	Gelatina <sup>1,3,7</sup>
4ª feira	Creme de alface	Cozido à portuguesa (frango e vaca)		Fruta da época
5ª feira	Creme de lentilhas	Caldeirada de peixe <sup>4,12</sup>	Feijão verde <sup>12</sup>	Fruta da época
6ª feira	Creme de abóbora	Nuggets <sup>1,12</sup> de frango com arroz de feijão	Alface	Fruta da época

A ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: <sup>1</sup>cereais que contém glúten, <sup>2</sup>crustáceos, <sup>3</sup>ovos, <sup>4</sup>peixe, <sup>5</sup>amendoins, <sup>6</sup>soja, <sup>7</sup>leite, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>aipo, <sup>10</sup>mostarda, <sup>11</sup>sementes de sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>tremoços, <sup>14</sup>moluscos.

Esta ementa pode ser alterada sem aviso prévio e poderá ser adaptada consoante o plano alimentar da criança.

Ementa Elaborada sob orientação da Nutricionista Catarina Godinho CP2587N.