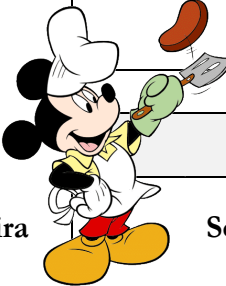
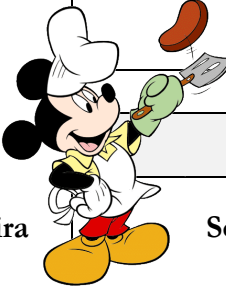



Centro Social Paroquial de Lorvão

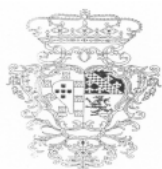
Berçário

EMENTA SEMANAL 1: de ___ a ___ de _____ de 2022

		ALMOÇO		Lanche
		Berçário	Berçário + Transição	
2ª Feira		Sopa: Base 1 com alface e frango	Sopa: Base 1 com alface	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Maçã	Prato: Frango com esparguete e cenoura cozida ¹	
			Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira		Sopa: Base 2 com brócolos e peru ¹²	Sopa: Base 2 com brócolos ¹²	Batido de maçã com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Pera	Prato: Açorda de pescada e couve-flor cozida ^{1,4,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira		Sopa: Base 3 com couve coração e peru	Sopa: Base 3 com couve coração	Papa láctea (com ^{1,6,7} ou sem glúten ^{6,7})
		Sobremesa: Banana	Prato: Peru com arroz branco e brócolos cozidos ¹²	
			Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira		Sopa: Base 4 com feijão-verde e frango ¹²	Sopa: Base 4 com feijão-verde ¹²	Batido de pera com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Maçã	Prato: Abrótea com batata e couve-flor cozida ¹²	
			Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira		Sopa: Base 5 com alface e peru ²	Sopa: Base 5 com alface ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Pera	Prato: Vaca com espirais e feijão-verde cozido ^{1,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos



A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
 (Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

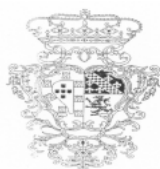
Berçário

EMENTA SEMANAL 2: de ___ a ___ de _____ de 2022

		ALMOÇO		Lanche
		Berçário	Berçário + Transição	
2ª Feira		Sopa: Base 6 com brócolos e peru ¹²	Sopa: Base 6 com brócolos ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Maçã	Prato: Solha com arroz branco e cenoura cozida	
			Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira		Sopa: Base 7 com couve coração e frango	Sopa: Base 7 com couve coração	Batido de maçã com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Pera	Prato: Frango com esparguete e couve-flor cozida ^{1,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira		Sopa: Base 8 com feijão-verde e frango ¹²	Sopa: Base 8 com feijão-verde ¹²	Papa láctea (com ^{1,6,7} ou sem glúten ^{6,7})
		Sobremesa: Banana	Prato: Seriolela com batata e brócolos cozidos ¹²	
			Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira		Sopa: Base 9 com alface e peru	Sopa: Base 9 com alface	Batido de pera com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Maçã	Prato: Peru com arroz branco e couve coração	
			Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira		Sopa: Base 10 com brócolos e frango ¹²	Sopa: Base 10 com brócolos ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Pera	Prato: Açorda de ovo com feijão-verde cozido ^{1,3,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
 (Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

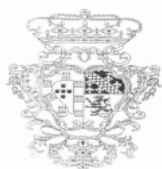
Berçário

EMENTA SEMANAL 3: de ___ a ___ de _____ de 2022

ALMOÇO		Lanche
Berçário	Berçário + Transição	
2ª Feira	Sopa: Base 5 com couve coração e frango ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
	Sobremesa: Maçã	
	Prato: Porco com macarrão e cenoura cozida ¹	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Sopa: Base 1 com feijão-verde e peru ¹²	Batido de maçã com iogurte natural ⁷
	Sobremesa: Pera	
	Prato: Cavala com batata e couve-flor cozida ^{4,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Sopa: Base 2 com alface e frango	Papa láctea (com ^{1,6,7} ou sem glúten ^{6,7})
	Sobremesa: Banana	
	Prato: Frango com arroz branco e brócolos cozidos ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Sopa: Base 3 com brócolos e peru ¹²	Batido de pera com iogurte natural ⁷
	Sobremesa: Maçã	
	Prato: Faneca com batata e couve coração cozida	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Sopa: Base 4 com couve coração e peru	Papa de aveia ¹ com banana
	Sobremesa: Pera	
	Prato: Peru com esparguete e feijão-verde cozido ^{1,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos




A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

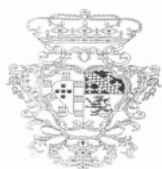
Berçário

EMENTA SEMANAL 4: de ___ a ___ de _____ de 2022

		ALMOÇO		Lanche
		Berçário	Berçário + Transição	
2ª Feira		Sopa: Base 10 com feijão-verde e frango ¹²	Sopa: Base 10 com feijão-verde ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Maçã	Prato: Pescada com batata e cenoura cozida	
			Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira		Sopa: Base 6 com alface e peru	Sopa: Base 6 com alface	Batido de maçã com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Pera	Prato: Peru com arroz branco e couve-flor cozida ¹²	
			Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira		Sopa: Base 7 com brócolos e peru ¹²	Sopa: Base 7 com brócolos ¹²	Papa láctea (com ^{1,6,7} ou sem glúten ^{6,7})
		Sobremesa: Banana	Prato: Açorda de ovo com couve coração ^{1,3}	
			Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira		Sopa: Base 8 com couve coração e frango	Sopa: Base 8 com couve coração	Batido de pera com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Maçã	Prato: Frango com espirais e feijão-verde cozido ^{1,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira		Sopa: Base 9 com feijão-verde e peru ¹²	Sopa: Base 9 com feijão-verde ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Pera	Prato: Abrótea com batata e brócolos cozidos ¹²	
			Sobremesa: Fruta da época	

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

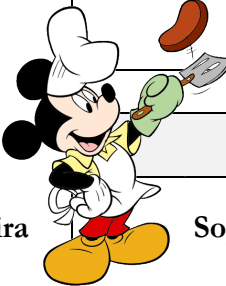
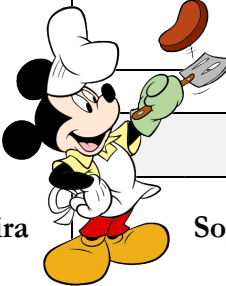
A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
 (Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

Berçário

EMENTA SEMANAL 5: de ___ a ___ de _____ de 2022

		ALMOÇO		Lanche
		Berçário	Berçário + Transição	
2ª Feira		Sopa: Base 4 com alface e peru	Sopa: Base 4 com alface	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Maçã	Prato: Vaca com arroz branco e cenoura cozida	
			Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira		Sopa: Base 5 com brócolos e frango ¹²	Sopa: Base 5 com brócolos ¹²	Batido de maçã com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Pera	Prato: Solha com batata e couve-flor cozida ¹²	
			Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira		Sopa: Base 1 com couve coração e peru	Sopa: Base 1 com couve coração	Papa láctea (com ^{1,6,7} ou sem glúten ^{6,7})
		Sobremesa: Banana	Prato: Peru com esparguete e feijão-verde cozido ^{1,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira		Sopa: Base 2 com feijão-verde e peru ¹²	Sopa: Base 2 com feijão-verde ¹²	Batido de pera com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Maçã	Prato: Açorda de seriolela e brócolos cozidos ^{1,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira		Sopa: Base 3 com alface e frango	Sopa: Base 3 com alface	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Pera	Prato: Frango com arroz branco e couve coração	
			Sobremesa: Fruta da época	

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos



A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
 (Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

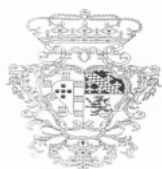
Berçário

EMENTA SEMANAL 6: de ___ a ___ de _____ de 2022

ALMOÇO		Lanche
Berçário	Berçário + Transição	
2ª Feira  Sopa: Base 9 com brócolos e frango ¹² Sobremesa: Maçã	Sopa: Base 9 com brócolos ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
	Prato: Cavala com batata e cenoura cozida ⁴	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira Sopa: Base 10 com couve coração e peru ¹² Sobremesa: Pera	Sopa: Base 10 com couve coração ¹²	Batido de maçã com iogurte natural ⁷
	Prato: Peru com cotovelos e couve-flor cozida ^{1,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira Sopa: Base 6 com feijão-verde e frango ¹² Sobremesa: Banana	Sopa: Base 6 com feijão-verde ¹²	Papa láctea (com ^{1,6,7} ou sem glúten ^{6,7})
	Prato: Faneça com arroz branco e brócolos cozidos ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira Sopa: Base 7 com alface e frango Sobremesa: Maçã	Sopa: Base 7 com alface	Batido de pera com iogurte natural ⁷ 
	Prato: frango com batata e feijão-verde cozido ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira Sopa: Base 8 com brócolos e peru ¹² Sobremesa: Pera	Sopa: Base 8 com brócolos ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
	Prato: Açorda de ovo com couve coração cozida ^{1,3}	
	Sobremesa: Fruta da época	

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

Berçário

EMENTA SEMANAL 7: de ___ a ___ de _____ de 2022

ALMOÇO		Lanche
Berçário	Berçário + Transição	
2ª Feira	Sopa: Base 3 com couve coração e frango	Papa de aveia ¹ com banana
	Sobremesa: Maçã	
	Prato: Frango com esparguete e brócolos cozidos ^{1,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Sopa: Base 4 com feijão-verde e peru ¹²	Batido de maçã com iogurte natural ⁷
	Sobremesa: Pera	
	Prato: Pescada com batata e couve-flor cozida ^{4,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Sopa: Base 5 com alface e frango ¹²	Papa láctea (com ^{1,6,7} ou sem glúten ^{6,7})
	Sobremesa: Banana	
	Prato: Porco com arroz branco e couve coração	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Sopa: Base 1 com brócolos e peru ¹²	Batido de pera com iogurte natural ⁷
	Sobremesa: Maçã	
	Prato: Abrótea com batata e feijão-verde cozido ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Sopa: Base 2 com couve coração e peru	Papa de aveia ¹ com banana
	Sobremesa: Pera	
	Prato: Peru com espirais e cenoura ¹	
	Sobremesa: Fruta da época	

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos




A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

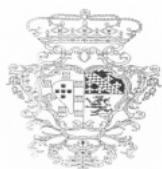
Berçário

EMENTA SEMANAL 8: de ___ a ___ de _____ de 2022

		ALMOÇO		Lanche
		Berçário	Berçário + Transição	
2ª Feira		Sopa: Base 8 com feijão-verde e peru ¹²	Sopa: Base 8 com feijão-verde ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Maçã	Prato: Açorda de ovo com brócolos cozidos ^{1,3,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira		Sopa: Base 9 com alface e frango	Sopa: Base 9 com alface	Batido de maçã com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Pera	Prato: Frango com arroz branco e couve-flor cozida ¹²	
			Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira		Sopa: Base 10 com brócolos e peru ¹²	Sopa: Base 10 com brócolos ¹²	Papa láctea (com ^{1,6,7} ou sem glúten ^{6,7})
		Sobremesa: Banana	Prato: Solha com batata e couve coração	
			Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira		Sopa: Base 6 com couve coração e peru	Sopa: Base 6 com couve coração	Batido de pera com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Maçã	Prato: Peru com macarrão e feijão-verde cozido ^{1,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira		Sopa: Base 7 com feijão-verde e frango ¹²	Sopa: Base 7 com feijão-verde cozido ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Pera	Prato: Seriolela com batata e cenoura cozida	
			Sobremesa: Fruta da época	

NOTAS: A ementa pode sofrer **alterações com aviso prévio** e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos




A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
 (Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

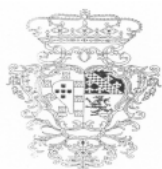
Berçário

EMENTA SEMANAL 9: de ___ a ___ de _____ de 2022

		ALMOÇO		Lanche
		Berçário	Berçário + Transição	
2ª Feira		Sopa: Base 2 com alface e frango	Sopa: Base 2 com alface	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Maçã	Prato: Vaca com arroz branco e brócolos cozidos ¹²	
			Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira		Sopa: Base 3 com brócolos e peru ¹²	Sopa: Base 3 com brócolos ¹²	Batido de maçã com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Pera	Prato: Cavala com batata e couve-flor cozida ^{4,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira		Sopa: Base 4 com couve coração e frango	Sopa: Base 4 com couve coração	Papa láctea (com ^{1,6,7} ou sem glúten ^{6,7})
		Sobremesa: Banana	Prato: Frango com cotovelos e feijão-verde cozido ^{1,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira		Sopa: Base 5 com feijão-verde e peru ¹²	Sopa: Base 5 com feijão-verde ¹²	Batido de pera com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Maçã	Prato: Faneca com arroz branco e cenoura	
			Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira		Sopa: Base 1 com alface e peru	Sopa: Base 1 com alface	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Pera	Prato: Peru com batata e couve coração	
			Sobremesa: Fruta da época	

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos




A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
 (Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

Berçário

EMENTA SEMANAL 10: de ___ a ___ de _____ de 2022

		ALMOÇO		Lanche
		Berçário	Berçário + Transição	
2ª Feira		Sopa: Base 7 com brócolos e peru ¹²	Sopa: Base 7 com brócolos ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Maçã	Prato: Solha com arroz branco e couve-flor ¹²	
			Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira		Sopa: Base 8 com couve coração e frango	Sopa: Base 8 com couve coração	Batido de maçã com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Pera	Prato: Peru com esparguete e feijão-verde cozido ^{1,12}	
			Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira		Sopa: Base 9 com feijão-verde e peru	Sopa: Base 9 com feijão-verde ¹²	Papa láctea (com ^{1,6,7} ou sem glúten ^{6,7})
		Sobremesa: Banana	Prato: Seriolela com batata e cenoura cozida	
			Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira		Sopa: Base 10 com alface e frango ¹²	Sopa: Base 10 com alface ¹²	Batido de pera com iogurte natural ⁷
		Sobremesa: Maçã	Prato: Frango com arroz branco e brócolos cozidos ¹²	
			Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira		Sopa: Base 6 com brócolos e peru ¹²	Sopa: Base 6 com brócolos ¹²	Papa de aveia ¹ com banana
		Sobremesa: Pera	Prato: Açorda de ovo com couve coração ^{1,3}	
			Sobremesa: Fruta da época	

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,
Carina Ferreira, 2984N
 (Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)