

Centro Social Paroquial de Lorvão

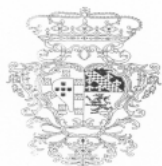
Creche – 1 aos 3 anos

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

	Almoço	Lanche
2ª Feira	Sopa: Lavrador ¹	Leite simples meio-gordo ⁷ Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷
	Prato: Frango assado com espirais e salada de tomate e cenoura ^{1,12}	
	Dieta: Frango assado com espirais e salada de tomate e cenoura ^{1,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Sopa: Grão-de-bico	Papa láctea ^{1,6,7} (1 ano) Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de centeio ¹ com fiambre de aves ^{1,7} (2-3 anos)
	Prato: Chicharro no forno com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa ¹²	
	Dieta: Chicharro no forno com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Sopa: Creme de cenoura	Leite simples meio-gordo ⁷ Flocos de milho ^{1,8}
	Prato: Grelhada mista com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida ¹²	
	Dieta: Grelhada mista com arroz branco, brócolos e cenoura cozida ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Sopa: Couve Portuguesa	Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de mistura ¹ com queijo ⁷
	Prato: Solha frita com feijão-frade ensalsado, couve branca e feijão-verde cozido ^{1,3,5,12}	
	Dieta: Solha grelhada com batata, couve branca e feijão-verde cozido ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Sopa: Feijão-verde ¹²	Leite simples meio-gordo ⁷ Panquecas de aveia e fruta ^{1,3}
	Prato: Cozido à portuguesa ¹	
	Dieta: Cozido à portuguesa (sem enchidos)	
	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

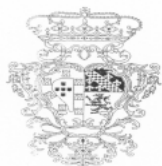
Creche – 1 aos 3 anos

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

	Almoço	Lanche
2ª Feira	Sopa: Caldo verde ¹	Leite simples meio-gordo ⁷ Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷
	Prato: Massada de pescada com salada de alface, tomate e cenoura ^{1,4,12}	
	Dieta: Pescada cozida com batata cozida e salada de alface, tomate e cenoura ^{4,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor ¹²	Papa láctea ^{1,6,7} (1 ano) Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de centeio ¹ com fiambre de aves ^{1,7} (2-3 anos)
	Prato: Feijoada à transmontana ^{1,12}	
	Dieta: Naco de porco grelhado com arroz branco, couve e cenoura cozida	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Sopa: Grão com espinafres ¹²	Leite simples meio-gordo ⁷ Flocos de milho ^{1,8}
	Prato: Tentáculos de pota à lagareiro com couve branca e cenoura cozida ¹⁴	
	Dieta: Tentáculos de pota à lagareiro com couve branca e cenoura cozida ¹⁴	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Sopa: Creme de cebola	Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de mistura ¹ com queijo ⁷
	Prato: Perna de peru assada com arroz alegre e salada de alface, tomate e cebola ¹²	
	Dieta: Perna de peru assada com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Sopa: Couve lombarda	Leite simples meio-gordo ⁷ Panquecas de aveia e fruta ^{1,3}
	Prato: Seriolela cozida com grão ensalsado, ovo, brócolos e cenoura cozida ^{3,12}	
	Dieta: Seriolela cozida com batata, ovo, brócolos e cenoura cozida ^{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)** Tremoços **14)** Moluscos

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



Centro Social Paroquial de Lorvão

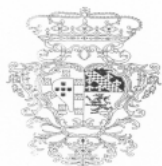
Creche – 1 aos 3 anos

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

	Almoço	Lanche
2ª Feira	Sopa: Macedónia ¹²	Leite simples meio-gordo ⁷ Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷
	Prato: Frango à portuguesa com salada de alface, cebola e couve roxa ^{5,10,12}	
	Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Sopa: Juliana	Papa láctea ^{1,6,7} (1 ano) Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de centeio ¹ com fiambre de aves ^{1,7} (2-3 anos)
	Prato: Paloco com feijão-frade ensalsado e salada de alface, tomate e cenoura ^{4,12}	
	Dieta: Paloco cozido com batata cozida e salada de alface, tomate e cenoura ^{4,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Sopa: Creme de abóbora	Leite simples meio-gordo ⁷ Flocos de milho ^{1,8}
	Prato: Hambúrguer de aves grelhado com arroz de tomate, brócolos e cenoura cozida ^{1,12}	
	Dieta: Hambúrguer de aves grelhado com arroz branco, brócolos e cenoura cozida ^{1,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Sopa: Couve branca	Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de mistura ¹ com queijo ⁷
	Prato: Chicharro no forno com batata, couve-flor e feijão-verde cozido ¹²	
	Dieta: Chicharro no forno com batata, couve-flor e feijão-verde cozido ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Sopa: Creme de cenoura e ervilhas ¹²	Leite simples meio-gordo ⁷ Panquecas de aveia e fruta ^{1,3}
	Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e cebola ^{1,12}	
	Dieta: Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface, tomate e cebola ^{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

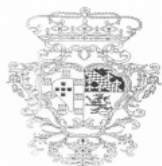
Creche – 1 aos 3 anos

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

	Almoço	Lanche
2ª Feira	Sopa: Feijão-vermelho	Leite simples meio-gordo ⁷ Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷
	Prato: Bacalhau à lagareiro com couve branca e cenoura cozida ^{4,12}	
	Dieta: Bacalhau à lagareiro com couve branca e cenoura cozida ^{4,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor ¹²	Papa láctea ^{1,6,7} (1 ano) Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de centeio ¹ com fiambre de aves ^{1,7} (2-3 anos)
	Prato: Cubos de porco estufados com favas, ovos escalfados e salada de alface, tomate e cebola ^{3,12}	
	Dieta: Naco de porco grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Sopa: Grão com nabiças	Leite simples meio-gordo ⁷ Flocos de milho ^{1,8}
	Prato: Massada de seriolela com couve-flor e brócolos cozidos ^{1,12}	
	Dieta: Seriolela cozida cm batata, couve-flor e brócolos cozidos ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Sopa: Creme de espinafres ¹²	Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de mistura ¹ com queijo ⁷
	Prato: Peru assado com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa ¹²	
	Dieta: Peru assado com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Sopa: Couve lombarda	Leite simples meio-gordo ⁷ Panquecas de aveia e fruta ^{1,3}
	Prato: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas, feijão-verde e cenoura cozida ^{1,3,4,7,12}	
	Dieta: Filetes de peixe no forno com arroz branco, feijão-verde e cenoura cozida ^{4,12}	
	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. nº2984N)



Centro Social Paroquial de Lorvão

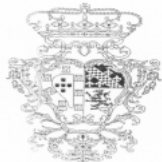
Creche – 1 aos 3 anos

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

	Almoço	Lanche
2ª Feira	Sopa: Feijão-verde ¹²	Leite simples meio-gordo ⁷ Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷
	Prato: Panados de frango com arroz de feijão e salada de alface, tomate e cebola ^{1,3,5,12}	
	Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Sopa: Lavrador ¹	Papa láctea ^{1,6,7} (1 ano) Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de centeio ¹ com fiambre de aves ^{1,7} (2-3 anos)
	Prato: Carapau grelhado com batata a murro, couve e cenoura cozida	
	Dieta: Carapau grelhado com batata a murro, couve e cenoura cozida	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Sopa: Grão-de-bico	Leite simples meio-gordo ⁷ Flocos de milho ^{1,8}
	Prato: Peru na caçarola com esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa ^{1,12}	
	Dieta: Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa ^{1,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Sopa: Couve-flor ¹²	Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de mistura ¹ com queijo ⁷
	Prato: Solha assada com arroz de ervilhas, couve branca e feijão-verde salteado ¹²	
	Dieta: Solha assada com arroz de branco, couve branca e feijão-verde cozido ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Sopa: Couve branca	Leite simples meio-gordo ⁷ Panquecas de aveia e fruta ^{1,3}
	Prato: Vitela estufada com batata loura e macedónia salteada ¹²	
	Dieta: Vitela cozida com batata e macedónia cozida 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

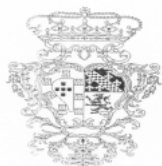
Creche – 1 aos 3 anos

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

	Almoço	Lanche
2ª Feira	Sopa: Legumes	Leite simples meio-gordo ⁷ Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷
	Prato: Pataniscas de bacalhau no forno com feijão-frade ensalsado e brócolos cozidos ^{1,3,4,12}	
	Dieta: Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos ^{4,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor ¹²	Papa láctea ^{1,6,7} (1 ano) Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de centeio ¹ com fiambre de aves ^{1,7} (2-3 anos)
	Prato: Arroz de peru com salada de alface, tomate e couve roxa ¹²	
	Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Sopa: Feijão-vermelho e couve	Leite simples meio-gordo ⁷ Flocos de milho ^{1,8}
	Prato: Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida ³	
	Dieta: Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida ³	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Sopa: Caldo verde ¹	Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de mistura ¹ com queijo ⁷
	Prato: Costeletas de porco grelhadas com cotovelos e salada de alface, tomate e cebola ^{1,12}	
	Dieta: Costeletas de porco grelhadas com cotovelos e salada de alface, tomate e cebola ^{1,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Sopa: Couve e cenoura à juliana	Leite simples meio-gordo ⁷ Panquecas de aveia e fruta ^{1,3}
	Prato: Pescada no forno com arroz de ervilhas, feijão-verde e cenoura cozida ^{4,12}	
	Dieta: Pescada no forno com arroz branco, feijão-verde e cenoura cozida ^{4,12}	
	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

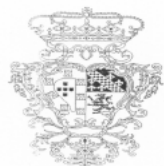
Creche – 1 aos 3 anos

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

	Almoço	Lanche
2ª Feira	Sopa: Feijão-verde ¹²	Leite simples meio-gordo ⁷ Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷
	Prato: Feijoada à brasileira com couve e cenoura salteada	
	Dieta: Febra de porco grelhada com arroz branco, couve e cenoura cozida	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Sopa: Couve portuguesa	Papa láctea ^{1,6,7} (1 ano) Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de centeio ¹ com fiambre de aves ^{1,7} (2-3 anos)
	Prato: Solha no forno com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola ¹²	
	Dieta: Solha no forno com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Sopa: Grão com cenoura	Leite simples meio-gordo ⁷ Flocos de milho ^{1,8}
	Prato: Peru assado no forno com espirais, couve-flor e brócolos cozidos ^{1,12}	
	Dieta: Peru assado no forno com espirais, couve-flor e brócolos cozidos ^{1,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Sopa: Lavrador ¹	Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de mistura ¹ com queijo ⁷
	Prato: Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	
	Dieta: Pescada no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura ^{4,12}	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Sopa: Nabiças	Leite simples meio-gordo ⁷ Panquecas de aveia e fruta ^{1,3}
	Prato: Jardineira de porco com salada de alface, cebola e couve roxa ¹²	
	Dieta: Naco de porco grelhado com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa 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

Creche – 1 aos 3 anos

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

	Almoço	Lanche
2ª Feira	Sopa: Legumes	Leite simples meio-gordo ⁷ Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷
	Prato: Carapau grelhado com migas e couve-flor cozida ^{1,12}	
	Dieta: Carapau grelhado com batata e couve-flor cozida ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor ¹²	Papa láctea ^{1,6,7} (1 ano) Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de centeio ¹ com fiambre de aves ^{1,7} (2-3 anos)
	Prato: Rancho à portuguesa ^{1,12}	
	Dieta: Naco de porco estufado com macarrão, couve e cenoura cozida ¹	
	Sobremesa: Fruta da época	
4ª Feira	Sopa: Feijão-branco	Leite simples meio-gordo ⁷ Flocos de milho ^{1,8}
	Prato: Peixe-vermelho no forno com batata, brócolos e cenoura cozida ¹²	
	Dieta: Peixe-vermelho no forno com batata, brócolos e cenoura cozida ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
5ª Feira	Sopa: Creme de cebola	Iogurte sólido natural ⁷ ou de aromas ⁷ Pão de mistura ¹ com queijo ⁷
	Prato: Coxas de frango estufadas com arroz de feijão e salada de alface, tomate e couve roxa ¹²	
	Dieta: Coxas de frango grelhadas com arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa ¹²	
	Sobremesa: Fruta da época	
6ª Feira	Sopa: Couve e cenoura à juliana	Leite simples meio-gordo ⁷ Panquecas de aveia e fruta ^{1,3}
	Prato: Douradinhos no forno com salada russa ^{1,3,4,5,12}	
	Dieta: Abrótea cozida com batata, ovo, feijão-verde e cenoura cozida ^{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)