

EMENTA I: BERÇÁRIO - PLANO SEMANAL

DATA: 10 / 09 a 14 / 09 de 2018

2ª FEIRA	SOPA	CREME DE GRÃO C/ COUVE-FLOR Obs. Inserção de MARUCA ⁴
	PRATO	MARUCA COZIDA C/BATATA COZIDA ⁴
	VEGETAIS LEGUMES	COUVE-FLOR E CENOURA COZIDA
	SOBREMESA	PÊRA
	LANCHE	IOGURTE COM FRUTA COZIDA ⁷
3ª FEIRA	SOPA	CREME DE COURGETTE Obs. Inserção de PERÚ
	PRATO	PERÚ ESTUFADO COM ARROZ BRANCO
	VEGETAIS LEGUMES	CENOURA E COURGETTE
	SOBREMESA	MAÇÃ
	LANCHE	PAPA LÁTEA ^{1,7}
4ª FEIRA	SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS Obs. Inserção de PERCA ⁴
	PRATO	MASSADA DE PEIXE ^{1,3,4}
	VEGETAIS LEGUMES	TOMATE E ALFACE
	SOBREMESA	BANANA
	LANCHE	IOGURTE COM FRUTA NATURAL ⁷ E BOLACHA RALADA ^{1,7}
5ª FEIRA	SOPA	CREME DE COUVE LOMBARDA E CENOURA Obs. Inserção de FRANGO
	PRATO	BIFE DE FRANGO GRELHADO C/ PURÉ ⁷
	VEGETAIS LEGUMES	COUVE LOMBARDA E CENOURA COZIDA
	SOBREMESA	PÊRA COZIDA
	LANCHE	PAPA LÁTEA ^{1,7}
6ª FEIRA	SOPA	CREME DE ESPINAFRES Obs. Inserção de ABROTEA ⁴
	PRATO	ABROTEA GRELHADA C/ ARROZ DE LEGUMES ⁴
	VEGETAIS LEGUMES	MILHO, CENOURA, ALFACE
	SOBREMESA	MAÇÃ
	LANCHE	IOGURTE COM FRUTA COZIDA ⁷

[Nota: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações]

Elaboração: Eng ^a Sónia Pinho Eng ^a de Qualidade Alimentar	Modificação: A Cozinheira	Aprovação: Direção Técnica do JIPP	Data:
--	------------------------------	---------------------------------------	-------

JIPP_EMT_006_rev00

Alimentos que provocam alergias ou intolerâncias: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremeço e produtos à base de tremeço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

EMENTA I : 1 ANO - PLANO SEMANAL

DATA: 10 / 09 a 14 / 09 de 2018

2ª FEIRA	SOPA	SOPA DE GRÃO C/ COUVE-FLOR
	PRATO	MARUCA COZIDA C/BATATA COZIDA ⁴
	VEGETAIS LEGUMES	COUVE-FLOR E CENOURA
	SOBREMESA	PÊRA
LANCHE		PAPA LÁCTEA ^{1,7}
3ª FEIRA	SOPA	SOPA COURGETTE
	PRATO	OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE ^{3,6,12}
	VEGETAIS LEGUMES	CENOURA, ALFACE E TOMATE
	SOBREMESA	MAÇÃ
LANCHE		IOGURTE ⁷ + PÃO COM MANTEIGA ^{1,7}
4ª FEIRA	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS
	PRATO	MASSADA DE BACALHAU ^{1,3,4}
	VEGETAIS LEGUMES	TOMATE, ALFACE E BETERRABA
	SOBREMESA	PÊRA
LANCHE		PAPA LÁCTEA ^{1,7}
5ª FEIRA	SOPA	SOPA DE COUVE LOMBARDA E CENOURA
	PRATO	BIFE DE FRANGO GRELHADO C/PURÉ ⁷
	VEGETAIS LEGUMES	COUVE LOMBARDA E CENOURA COZIDA
	SOBREMESA	MELANCIA
LANCHE		IOGURTE ⁷ + PÃO COM MANTEIGA ^{1,7}
6ª FEIRA	SOPA	SOPA DE PEIXE ⁴
	PRATO	ABROTEA GRELHADA C/ ARROZ DE LEGUMES ⁴
	VEGETAIS LEGUMES	MILHO, CENOURA E ALFACE
	SOBREMESA	PÊSSEGO
LANCHE		LEITE ⁷ + PÃO COM QUEIJO ^{1,7}

[Nota: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações]

Elaboração: Engª Sónia Pinho Engª de Qualidade Alimentar	Modificação: A Cozinha	Aprovação: Direção Técnica do JIPP	Data:
--	---------------------------	---------------------------------------	-------

JIPP_EMT_006_rev00

Alimentos que provocam alergias ou intolerâncias: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremço e produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

EMENTA I : 2 aos 5 ANOS - PLANO SEMANAL

DATA: 10 / 09 a 14 / 09 de 2018

2ª FEIRA	SOPA	SOPA DE GRÃO C/ COUVE-FLOR
	PRATO	MARUCA COZIDA C/BATATA COZIDA ⁴
	VEGETAIS LEGUMES	COUVE-FLOR E CENOURA
	SOBREMESA	MAÇÃ
	LANCHE	LEITE ⁷ + PÃO COM QUEIJO ^{1,7}
3ª FEIRA	SOPA	SOPA DE COURGETTE
	PRATO	OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE ^{3,6,12}
	VEGETAIS LEGUMES	CENOURA, ALFACE E TOMATE
	SOBREMESA	BANANA
	LANCHE	IOGURTE ⁷ + PÃO COM MANTEIGA ^{1,7}
4ª FEIRA	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS
	PRATO	MASSADA DE BACALHAU ^{1,3,4}
	VEGETAIS LEGUMES	TOMATE, ALFACE E BETERRABA
	SOBREMESA	PÊRA
	LANCHE	LEITE ⁷ + PÃO COM QUEIJO ^{1,7}
5ª FEIRA	SOPA	SOPA DE COUVE LOMBARDA E CENOURA
	PRATO	BIFE DE FRANGO GRELHADO C/PURÉ ⁷
	VEGETAIS LEGUMES	COUVE LOMBARDA E CENOURA COZIDA
	SOBREMESA	MELANCIA
	LANCHE	IOGURTE ⁷ + PÃO COM MANTEIGA ^{1,7}
6ª FEIRA	SOPA	SOPA DE PEIXE ⁴
	PRATO	ABROTEA GRELHADA C/ ARROZ DE LEGUMES ⁴
	VEGETAIS LEGUMES	MILHO, CENOURA E ALFACE
	SOBREMESA	PÊSSEGO
	LANCHE	LEITE ⁷ + PÃO COM QUEIJO ^{1,7}

[Nota: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações]

Elaboração: Eng ^a Sónia Pinho Eng ^a de Qualidade Alimentar	Modificação: A Cozinha	Aprovação: Direção Técnica do JIPP	Data:
--	---------------------------	---------------------------------------	-------

JIPP_EMT_006_rev00

Alimentos que provocam alergias ou intolerâncias: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremço e produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.