

EMENTA I: BERÇÁRIO - PLANO SEMANAL

DATA: 31 / 12 a 04 / 01 de 2019

2ª FEIRA	SOPA	CREME DE CENOURA Obs. Inserção de FRANGO
	PRATO	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE ^{1,3}
	VEGETAIS LEGUMES	ALFACE, COUVE-ROXA E CENOURA RALADA
	SOBREMESA	MAÇÃ ASSADA
LANCHE		IOGURTE COM FRUTA TRITURADA ⁷
3ª FEIRA	SOPA	CREME DE ESPINAFRES Obs. Inserção de SALMÃO ⁴
	PRATO	SALMÃO GRELHADO C/ BATATA COZIDA E GRÃO ⁴
	VEGETAIS LEGUMES	FEIJÃO-VERDE, BRÓCOLOS, CENOURA
	SOBREMESA	BANANA
LANCHE		PAPA LÁCTEA ^{1,7}
4ª FEIRA	SOPA	CREME DE FEIJÃO ENCARNADO E COUVE BRANCA Obs. Inserção de VITELA
	PRATO	VITELA ESTUFADA C/ ARROZ BRANCO
	VEGETAIS LEGUMES	ALFACE, BETERRABA E TOMATE
	SOBREMESA	PÊRA
LANCHE		IOGURTE COM FRUTA NATURAL ⁷ E BOLACHA RALADA ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
5ª FEIRA	SOPA	CREME DE NABIÇAS Obs. Inserção de PERCA ⁴
	PRATO	PERCA ASSADA NO FORNO C/ BATATA COZIDA ⁴
	VEGETAIS LEGUMES	BRÓCOLOS, NABO E CENOURA
	SOBREMESA	MAÇÃ
LANCHE		PAPA LÁCTEA ^{1,7}
6ª FEIRA	SOPA	CREME DE BRÓCOLOS Obs. Inserção PERÚ
	PRATO	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS C/ ARROZ PRIMAVERIL
	VEGETAIS LEGUMES	ALFACE, COUVE-ROXA E BETERRABA
	SOBREMESA	BANANA
LANCHE		PAPA LÁCTEA ^{1,7}

[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_I_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: 31 / 12 a 04 / 01 de 2019

2ª FEIRA	SOPA	CREME DE CENOURA
	PRATO	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE ^{1,3}
	VEGETAIS LEGUMES	ALFACE, COUVE ROXA E CENOURA RALADA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE		PAPA LÁCTEA ^{1,7}
3ª FEIRA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
	PRATO	SALMÃO GRELHADO C/ BATATA COZIDA E OVO ^{3,4}
	VEGETAIS LEGUMES	FEIJÃO-VERDE, BRÓCOLOS E CENOURA
	SOBREMESA	BANANA
LANCHE		IOGURTE ⁷ + PÃO COM MANTEIGA ^{1,12}
4ª FEIRA	SOPA	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO E COUVE BRANCA
	PRATO	VITELA ESTUFADA C/ ARROZ DE CENOURA
	VEGETAIS LEGUMES	ALFACE, TOMATE E CENOURA RALADA
	SOBREMESA	PÊRA
LANCHE		PAPA LÁCTEA ^{1,7}
5ª FEIRA	SOPA	SOPA DE NABIÇAS
	PRATO	PERCA ASSADA NO FORNO C/ BATATA COZIDA ⁴
	VEGETAIS LEGUMES	BRÓCOLOS, NABO E CENOURA
	SOBREMESA	GELATINA ^{1,3,7}
LANCHE		IOGURTE ⁷ + PÃO COM QUEIJO ^{1,7}
6ª FEIRA	SOPA	SOPA DE BRÓCOLOS
	PRATO	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS C/ ARROZ PRIMAVERIL
	VEGETAIS LEGUMES	ALFACE, COUVE-ROXA E BETERRABA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE		LEITE ⁷ + PÃO COM MANTEIGA ^{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_I_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: 31 / 12 a 04 / 01 de 2019

2ª FEIRA	SOPA	CREME DE CENOURA
	PRATO	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE ^{1,3}
	VEGETAIS LEGUMES	ALFACE, COUVE ROXA E CENOURA RALADA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA*
	LANCHE	LEITE ⁷ + PÃO COM QUEIJO ^{1,7}
3ª FEIRA	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES
	PRATO	SALMÃO GRELHADO C/ BATATA COZIDA E OVO ^{3,4}
	VEGETAIS LEGUMES	FEIJÃO-VERDE, BRÓCOLOS E CENOURA
	SOBREMESA	BANANA
	LANCHE	IOGURTE ⁷ + PÃO COM MANTEIGA ^{1,12}
4ª FEIRA	SOPA	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO E COUVE BRANCA
	PRATO	VITELA ESTUFADA C/ ARROZ DE CENOURA
	VEGETAIS LEGUMES	ALFACE, TOMATE E CENOURA RALADA
	SOBREMESA	PÊRA
	LANCHE	LEITE ⁷ + PÃO COM QUEIJO DE BARRAR ^{1,7}
5ª FEIRA	SOPA	SOPA DE NABIÇAS
	PRATO	PERCA ASSADA NO FORNO C/ BATATA COZIDA ⁴
	VEGETAIS LEGUMES	BRÓCOLOS, NABO E CENOURA
	SOBREMESA	GELATINA ^{1,3,7}
	LANCHE	IOGURTE ⁷ + PÃO COM QUEIJO ^{1,7}
6ª FEIRA	SOPA	SOPA DE BRÓCOLOS
	PRATO	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS C/ ARROZ PRIMAVERIL
	VEGETAIS LEGUMES	ALFACE, COUVE-ROXA E BETERRABA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA*
	LANCHE	LEITE ⁷ + PÃO COM MANTEIGA ^{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_I_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.