

EMENTA IX: BERÇÁRIO - PLANO SEMANAL

DATA: 24 /02 a 28 /02 de 2020

| | | |
|----------|--------------------|---|
| 2ª FEIRA | SOPA | CREME DE LEGUMES Obs. Inserção de PESCADA ⁴ |
| | PRATO | MASSADA DE PEIXE ^{1,3,4} |
| | VEGETAIS LEGUMES | ALFACE E TOMATE |
| | SOBREMESA | MAÇÃ |
| | 2º LANCHE | PAPA LÁCTEA ^{1,7} |
| 3ª FEIRA | | |
| | | |
| | | FERIADO |
| | | |
| | | |
| 4ª FEIRA | SOPA | CREME DE COUVE LOMBARDA Obs. Inserção de ABRÓTEA ⁴ |
| | PRATO | ARROZ DE PEIXE ⁴ |
| | VEGETAIS LEGUMES | RÚCULA E CENOURA |
| | SOBREMESA | PÊRA COZIDA |
| | 2º LANCHE | LEITE ⁷ E PÃO ¹ |
| 5ª FEIRA | SOPA | CREME DE FEIJÃO VERDE Obs. Inserção de VITELA |
| | PRATO | ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3} |
| | VEGETAIS LEGUMES | ALFACE E MILHO |
| | SOBREMESA | MAÇÃ |
| | 2º LANCHE | IOGURTE COM FRUTA NATURAL ⁷ E BOLACHA RALADA ^{1,3,5,6,7,8,9,12} |
| 6ª FEIRA | SOPA | CREME DE COUVE FLOR Obs. Inserção de PERCA ⁴ |
| | PRATO | PERCA COZIDA COM BATATA COZIDA E OVO ^{3,4} |
| | VEGETAIS LEGUMES | COUVE-PORTUGUESA E CENOURA COZIDA |
| | SOBREMESA | BANANA |
| | 2º 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 Cozinha | Aprovação: Direção Técnica do JIPP | Data: |
|--|---------------------------|---------------------------------------|-------|

*Fruta da Época: Alperce, Ameixa, Dióspiro, Cereja, Morango, Framboesas, Figs, Melancia, Melão, Uvas, Mela, Romã, Manga, Nêspera, Pêssego, Mirtilos, Castanhas...

JIPP_EMT_XV_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 IX: 1 ANO - PLANO SEMANAL

DATA: 24 /02 a 28 /02 de 2020

| | | |
|----------|------------------|--|
| 2ª FEIRA | 1º LANCHE | MAÇÃ |
| | SOPA | SOPA DE LEGUMES |
| | PRATO | MASSADA DE BACALHAU ^{1,3,4} |
| | VEGETAIS LEGUMES | ALFACE E TOMATE |
| | SOBREMESA | MAÇÃ |
| | 2º LANCHE | LEITE ⁷ + PÃO COM QUEIJO DE BARRAR ^{1,7} |
| | | |
| 3ª FEIRA | | FERIADO |
| | | |
| | | |
| 4ª FEIRA | 1º LANCHE | MAÇÃ |
| | SOPA | SOPA DE COUVE LOMBARDA |
| | PRATO | ARROZ DE TAMBORIL ⁴ |
| | VEGETAIS LEGUMES | RÚCULA E CENOURA |
| | SOBREMESA | LARANJA |
| | 2º LANCHE | LEITE ⁷ + PÃO COM QUEIJO ^{1,7} |
| | | |
| 5ª FEIRA | 1º LANCHE | PÊRA |
| | SOPA | SOPA DE FEIJÃO-VERDE |
| | PRATO | ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3} |
| | VEGETAIS LEGUMES | ALFACE E MILHO |
| | SOBREMESA | MAÇÃ |
| | 2º LANCHE | IOGURTE ⁷ + PÃO COM MANTEIGA ^{1,7} |
| | | |
| 6ª FEIRA | 1º LANCHE | MAÇÃ |
| | SOPA | SOPA COUVE-FLOR |
| | PRATO | PERCA COZIDA, COM BATATA COZIDA E OVO ^{3,4} |
| | VEGETAIS LEGUMES | COUVE-PORTUGUESA E CENOURA COZIDA |
| | SOBREMESA | BANANA |
| | 2º LANCHE | LEITE ⁷ + PÃO COM MARMELADA ^{1,12} |

[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: |
|--|---------------------------|---------------------------------------|-------|

*Fruta da Época: Alperce, Ameixa, Dióspiro, Cereja, Morango, Framboesas, Figs, Melancia, Melão, Uvas, Melloa, Romã, Manga, Nêspera, Pêssego, Mirtilos, Castanhas...

JIPP_EMT_XV_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 IX: 2 aos 5 ANOS - PLANO SEMANAL

DATA: 24 /02 a 28 /02 de 2020

| | | |
|----------|--------------------|--|
| 2ª FEIRA | 1º LANCHE | MAÇÃ |
| | SOPA | SOPA DE LEGUMES |
| | PRATO | MASSADA DE BACALHAU ^{1,3,4} |
| | VEGETAIS LEGUMES | ALFACE E TOMATE |
| | SOBREMESA | MAÇÃ |
| | 2º LANCHE | LEITE ⁷ + PÃO COM QUEIJO DE BARRAR ^{1,7} |
| | | |
| 3ª FEIRA | | FERIADO |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 4ª FEIRA | 1º LANCHE | MAÇÃ |
| | SOPA | SOPA DE COUVE LOMBARDA |
| | PRATO | ARROZ DE TAMBORIL ⁴ |
| | VEGETAIS LEGUMES | RÚCULA E CENOURA |
| | SOBREMESA | LARANJA |
| | 2º LANCHE | LEITE ⁷ + PÃO COM QUEIJO ^{1,7} |
| | | |
| 5ª FEIRA | 1º LANCHE | PÊRA |
| | SOPA | SOPA DE FEIJÃO-VERDE |
| | PRATO | ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3} |
| | VEGETAIS LEGUMES | ALFACE E MILHO |
| | SOBREMESA | MAÇÃ |
| | 2º LANCHE | IOGURTE ⁷ + PÃO COM MANTEIGA ^{1,7} |
| | | |
| 6ª FEIRA | 1º LANCHE | MAÇÃ |
| | SOPA | SOPA COUVE-FLOR |
| | PRATO | PERCA COZIDA, COM BATATA COZIDA E OVO ^{3,4} |
| | VEGETAIS LEGUMES | COUVE-PORTUGUESA E CENOURA COZIDA |
| | SOBREMESA | BANANA |
| | 2º LANCHE | LEITE ⁷ + PÃO COM MARMELOADA ^{1,12} |

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

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

*Fruta da Época: Alperce, Ameixa, Dióspiro, Cereja, Morango, Framboesas, Figos, Melancia, Melão, Uvas, Mela, Romã, Manga, Nêspera, Pêssego, Mirtilos, Castanhas...

JIPP_EMT_XV_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.