



ASSOCIAÇÃO POMBA DA PAZ – I.P.S.S.

Ementa Mensal Creche Familiar, Creche e Educação Pré-Escolar - Ano Lectivo 2019/2020

1ª Semana Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Sopa: Creme de Cenoura. Prato: Salada Russa com pescada (milho, ervilhas, cenoura, batata). Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Alho Francês. Prato: Perú estufado com arroz de manteiga, Salada de Alface frisada, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Agrião. Prato: Bacalhau cozido com batata, grão, ovo, cenoura, couve portuguesa ou feijão-verde. Sobremesa: Arroz Doce.	Sopa: Nabiças. Prato: Jardineira de Frango c/ batata, feijão verde e cenoura. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Creme/Sopa de Alface. Prato: Posta de Pescada cozida c/ batata, cenoura e bróculos. Sobremesa: Fruta da Época.
Lanche	Leite simples, pão de mistura c/manteiga	logurte natural/aromas, c/ bolacha Maria	Leite simples, pão de mistura c/queijo	Papa Láctea/Leite simples com cereais	logurte natural/aromas e bolachas (maria torrada)

2ª Semana Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Sopa: Creme de Abóbora. Prato: Nuggets no forno Arroz de Cenoura com Salada de Alface e Tomate. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Lentilhas. Prato: Esparguete à Bolonhesa (Vitela, cogumelos e soja granulada fina), Salada Alface e Cenoura. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Legumes. Prato: Redfish no forno c/ arroz branco e juliana de legumes. Sobremesa: Gelatina.	Sopa: Agrião. Prato: Frango estufado com esparguete com salada de alface e cenoura. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Juliana. Prato: Pescada cozida c/ batata, cenoura e feijão verde. Sobremesa: Fruta da Época.
Lanche	Leite simples, pão de mistura c/queijo flamengo	logurte natural/aromas e bolachas (maria torrada)	Leite simples, pão de mistura c/manteiga	Papa Láctea/Leite simples com cereais	logurte natural/aromas, c/ Bolo de logurte.



ASSOCIAÇÃO POMBA DA PAZ – I.P.S.S.

3ª Semana Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Sopa: Creme de Cenoura. Migas de Paloco com grão, cenoura, batata, ovo e salsa. Prato: Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Espinafres com grão. Prato: Frango assado c/ arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Agrião. Prato: Maruca cozida c/ batata, cenoura e bróculos cozidos. Sobremesa: Arroz Doce/Gelatina.	Sopa: Feijão-Verde. Prato: Carne estufada c/ massa penne. Salada de Alface frisada, tomate e cenoura ralada. Salada de tomate. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Creme/Sopa de Alface. Prato: Pescada no forno c/ arroz de branco e legumes cozidos (feijão verde ou couve-flor, cenoura). Sobremesa: Fruta da Época.
Lanche	Leite simples, pão de mistura c/doce	logurte natural/aromas, bolacha Maria.	Leite simples, pão de mistura c/queijo flamengo	Papa Láctea/Leite simples com cereais	logurte natural/aromas e bolachas (maria)

4ª Semana Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Almoço	Sopa: Creme de Ervilhas. Prato: Pescada cozida com batata, cenoura e ervilhas. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Creme de Legumes. Prato: Bifes de Perú fritos c/ arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface frisada. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Espinafres. Prato: Redfish cozido c/ batata, cenoura e feijão verde. Sobremesa: Pudim Flan/Gelatina.	Sopa: Caldo Verde. Prato: Empadão (Arroz) de Vitela. Salada de Alface frisada, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Fruta da Época.	Sopa: Juliana. Prato: Postas de Pescada Estufadas c/ massa cotovelo médio, ervilhas e cenouras c/ feijão verde cozido. Sobremesa: Fruta da Época.
Lanche	Leite simples, pão de mistura c/queijo flamengo.	logurte natural/aromas, c/ bolacha Maria Torrada.	Leite simples, pão de mistura c/manteiga	Papa Láctea/Leite simples com cereais	logurte natural/aromas e bolachas (água e sal)

A Direcção
Ricardo Rodrigues

A Direcção Técnica
Sofia Costa

Observações:

No período da manhã, na Creche Familiar, é servido às Crianças um "snack" matinal, composto por iogurte e bolachas (às 2.ªs e 4.ªs), alternando com pedaços de fruta da época e bolachas (às 3.ªs, 5.ªs e 6ªs feiras).

A ementa pode sofrer alterações pontuais em virtude de imprevistos (ex.. dificuldade de abastecimento de produtos), procedendo-se à substituição por alimentos de composição nutricional semelhante.