



# Colégio de Nossa Senhora de Lourdes – Creche e Jardim de Infância

## Ementa de 5 a 9 de Julho de 2021

- Sujeita a alterações -

Vânia Leal, Nutricionista , C.P. 1622N

	Almoço	Merenda da tarde
<b>2ª FEIRA</b>	Creme de cenoura* Arroz de pescada com pimentos e salada** Peça de fruta***	logurte líquido Pão com manteiga
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa de feijão-verde* Peito de peru estufado com feijão-branco, massa ( cotovelo) e legumes** Peça de fruta***	Sumo de fruta Pão com fiambre peru
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa de couve-coração* Hambúrguer de vitela grelhado com molho de manteiga, arroz de cenoura e salada** Peça de fruta***	Leite simples Pão com queijo
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de couve-penca* Frango assado no forno com pimentão e alecrim, batata salteada e salada** Peça de fruta***	Peça de fruta Pão com manteiga
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa juliana* Atum “ao natural” com arroz de legumes** Peça de fruta***	<i>Nestum</i> com leite

\*Sopa – adição de carne ou peixe na sopa dos meninos da sala de 1 ano.

\*\***Hortícolas crus e/ou cozinhados** - alface, beterraba, brócolos, cenoura, couve-branca, couve-bruxelas, couve-flor, couve-lombarda, couve-penca, couve-roxa, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabijas, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate.

\*\*\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre alperce, ameixa, ananás, banana, cereja, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pêra, pêssego e uva, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da da sobremesa no mesmo dia.

\*\*\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, bolo caseiro, gelado de leite, gelatina, leite creme e pudim. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

Alergénios: A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.



# Colégio de Nossa Senhora de Lourdes – Creche e Jardim de Infância

## Ementa de 12 a 16 de Julho de 2021

- Sujeita a alterações -

Vânia Leal, Nutricionista , C.P. 1622N

	Almoço	Merenda da tarde
<b>2ª FEIRA</b>	Sopa de nabiças* Carne de vitela aos cubos guisada com couve-lombarda, arroz manteiga e salada** Peça de fruta***	Cerelac com água
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa de alho francês* Filete de carapau grelhado com molho verde, batata cozida e salada** Peça de fruta***/Sobremesa doce****	logurte sólido Pão com queijo
<b>4ª FEIRA</b>	Creme de brócolos* Frango no tacho com espinafres, massa (macarronete) e legumes** Peça de fruta***	Peça de fruta Pão com fiambre frango
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de couve-lombarda* Medalhão de pescada gratinado com tomate e manjeriço, arroz branco e salada** Peça de fruta***	Leite simples Pão com queijo
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa de espinafres* Escalope de peru salteado com cogumelos, massa (esparguete) e legumes** Peça de fruta***	Sumo de fruta Pão com manteiga

\*Sopa – adição de carne ou peixe na sopa dos meninos da sala de 1 ano.

\*\***Hortícolas crus e/ou cozinhados** - alface, beterraba, brócolos, cenoura, couve-branca, couve-bruxelas, couve-flor, couve-lombarda, couve-penca, couve-roxa, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate.

\*\*\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre alperce, ameixa, ananás, banana, cereja, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pêra, pêssego e uva, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da da sobremesa no mesmo dia.

\*\*\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, bolo caseiro, gelado de leite, gelatina, leite creme e pudim. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

**Alergénios:** A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.



# Colégio de Nossa Senhora de Lourdes – Creche e Jardim de Infância

Ementa de 19 a 23 de Julho de 2021

- Sujeita a alterações -

Vânia Leal, Nutricionista , C.P. 1622N

	Almoço	Merenda da tarde
<b>2ª FEIRA</b>	Sopa de couve-flor* Lombo de peru assado no forno com laranja, batata e salada** Peça de fruta***	Leite simples Pão com fiambre peru
<b>3ª FEIRA</b>	Caldo verde* Peito de frango grelhado com abacaxi, arroz de couve-flor e salada** Peça de fruta***	Nestum com leite
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa juliana* Salada (batata, grão-de-bico, ovo cozido, rúcula) de bacalhau Peça de fruta***	logurte líquido Pão com queijo
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de feijão-verde* Massada ( <i>fusilli</i> ) de carne de vitela com alho francês e salada** Peça de fruta***	Sumo de fruta Pão com manteiga
<b>6ª FEIRA</b>	Creme de abóbora* Tranche de maruca guisada com cebolada, arroz de alho e salada** Peça de fruta***	Peça de fruta Bico pato simples

\*Sopa – adição de carne ou peixe na sopa dos meninos da sala de 1 ano.

\*\*Hortícolas crus e/ou cozinhados - alface, beterraba, brócolos, cenoura, couve-branca, couve-bruxelas, couve-flor, couve-lombarda, couve-penca, couve-roxa, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabijas, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate.

\*\*\*Peça de fruta – utilização de fruta da época, variando entre alperce, ameixa, ananás, banana, cereja, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pêra, pêssego e uva, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da da sobremesa no mesmo dia.

\*\*\*\*Sobremesa doce – aletria, arroz doce, bolo caseiro, gelado de leite, gelatina, leite creme e pudim. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

Alergénios: A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.



# Colégio de Nossa Senhora de Lourdes – Creche e Jardim de Infância

Ementa de 26 a 30 de Julho de 2021

- Sujeita a alterações -

Vânia Leal, Nutricionista , C.P. 1622N

	Almoço	Merenda da tarde
<b>2ª FEIRA</b>	Sopa de espinafres* Coxa de peru estufada com brócolos, massa (macarrão) e legumes** Peça de fruta***	Sumo de fruta Pão com queijo
<b>3ª FEIRA</b>	Creme de legumes* Atum salteado com ervilhas, milho, massa (laços) e salada* * Peça de fruta***	Peça de fruta Pão com manteiga
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa de grelos* Rolo de vitela assado no forno com tomilho, arroz branco e salada** Peça de fruta***	<i>Cerelac</i> com água
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de alho francês* Posta de salmão grelhada com molho de limão, batata gratinada e salada** Peça de fruta***	logurte sólido de aromas Pão com fiambre frango
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa de couve-penca* Bife de frango na frigideira com curgete, arroz de açafraão e salada** Peça de fruta***/Sobremesa doce****	Leite simples Pão com queijo

\*Sopa – adição de carne ou peixe na sopa dos meninos da sala de 1 ano.

\*\***Hortícolas crus e/ou cozinhados** - alface, beterraba, brócolos, cenoura, couve-branca, couve-bruxelas, couve-flor, couve-lombarda, couve-penca, couve-roxa, curgete, espinafres, ervilhas, feijão-verde, grelos, nabo, nabiças, pepino, pimento, rabanete, rúcula e tomate.

\*\*\***Peça de fruta** – utilização de fruta da época, variando entre alperce, ameixa, ananás, banana, cereja, figo, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, pêra, pêssego e uva, tendo o cuidado de a fruta das merendas ser diferente da da sobremesa no mesmo dia.

\*\*\*\***Sobremesa doce** – aletria, arroz doce, bolo caseiro, gelado de leite, gelatina, leite creme e pudim. No dia em que for arroz ou massa, a sobremesa não pode ser arroz doce/aletria.

Alergénios: A refeição contém ou poder conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: cereais que contêm glúten, crustáceos, ovos, peixe, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoços e moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Se é alérgico a algum alimento, indique e solicite, se necessário, informação adicional aos funcionários.