



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

EMENTA 1

Ano lectivo 2009/ 2010

Salas 1 e 2 Anos, Jardim de Infância 1 e 2 e ATL

DIA	ALMOÇO	LANCHE
2ª Feira	SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES CARNE DE VACA ESTUFADA COM TAGLIATELLI E SALADA MISTA (alface, tomate e cenoura ralada) FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM QUEIJO PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)
3ª Feira	SOPA DE FEIJÃO VERDE PERCA GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES (cenoura, ervilha, bróculos e couve lombarda) FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEVADA E PÃO COM MANTEIGA BATIDO DE LEITE COM BANANA E NESTUM MEL (Sala de 1 Ano)
4ª Feira	SOPA DE COUVE LOMBARDA E FEIJÃO BRANCO BIFE DE PERÚ GRELHADO COM BATATA COZIDA E SALADA MISTA (alface juliana, tomate e milho) FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM COMPOTA 100% FRUTA BATIDO DE IOGURTE NATURAL COM MAÇÃ E BOLACHA MARIA (Sala de 1 Ano)
5ª Feira	CALDO VERDE PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE, ERVILHAS E CENOURAS BABY/ ARROZ DE PEIXE (SALA DE 1 ANO) FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEREAIS DE MILHO OU TRIGO PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)
6ª Feira	SOPA DE LEGUMES VARIADOS COELHO ASSADO COM TALHARIM E SALADA MISTA (alface, tomate, cenoura ralada e couve roxa) FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM FIAMBRE DE AVES BATIDO DE LEITE COM FRUTA E NESTUM (Sala de 1 Ano)



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

Ano lectivo 2009/ 2010

EMENTA 2

Salas 1 e 2 Anos, Jardim de Infância 1 e 2 e ATL

DIA	ALMOÇO	LANCHE
2ª Feira	SOPA DE AGRIÃO CALDEIRADA DE POTAS / CALDEIRADA DE PEIXE (Sala de 1 Ano) COM SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM MANTEIGA BATIDO DE LEITE COM BANANA E NESTUM MEL (Sala de 1 Ano)
3ª Feira	CREME DE CENOURA E LENTILHAS ESPARGUETE COM CARNE PICADA (vaca e porco) E SALADA MISTA (alface, tomate e pepino) FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEREAIS DE MILHO OU TRIGO PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)
4ª Feira	SOPA DE COUVES CORAÇÃO E PENCA CORVINA GRELHADA COM ARROZ DE CENOURA E BRÓCULOS SALTEADOS FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM FIAMBRE DE AVES BATIDO DE IOGURTE NATURAL COM BOLACHA TORRADA E FRUTA (Sala de 1 Ano)
5ª Feira	CREME DE ERVILHAS E ABÓBORA PERU ESTUFADO COM MASSA MEADA E SALADA MISTA (alface, couve roxa e cenoura) FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEVADA E PÃO COM COMPOTA 100% FRUTA PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)
6ª Feira	SOPA DE FEIJÃO VERDE MARUCA COZIDA COM BATATA, CENOURA, FEIJÃO VERDE E OVO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM QUEIJO BATIDO DE LEITE COM FRUTA E NESTUM MEL (Sala de 1 Ano)



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

EMENTA 3

Ano lectivo 2009/ 2010

Salas 1 e 2 Anos, Jardim de Infância 1 e 2 e ATL

DIA	ALMOÇO	LANCHE
2ª Feira	SOPA DE COURGETTE E CENOURA COXINHAS DE FRANGO ASSADAS COM ESPARGUETE E SALADA MISTA (alface, tomate e milho) FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM FIAMBRE DE AVES BATIDO DE IOGURTE NATURAL COM BOLACHA MARIA E FRUTA (Sala de 1 Ano)
3ª Feira	SOPA CAMPONESA SOLHA GRELHADA COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE TOMATE E PEPINO FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEVADA E PÃO COM COMPOTA 100 % FRUTA BATIDO DE LEITE COM BANANA E NESTUM MEL (Sala de 1 Ano)
4ª Feira	SOPA DE ALFACE BIFE DE VACA CEBOLADA COM BATATA, FEIJÃO VERDE E CENOURA COZIDOS FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM QUEIJO PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)
5ª Feira	CREME DE CENOURA E ALHO FRANCÊS MASSA DE ATUM COM SALADA DE ALFACE E TOMATE/ PEIXE COZIDO COM TODOS (Sala de 1 Ano) FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEREAIS DE MILHO OU TRIGO BATIDO DE LEITE COM FRUTA E NESTUM MEL (Sala de 1 Ano)
6ª Feira	CREME DE COUVE-FLOR BIFE DE PERU PANADO/ GRELHADO (Sala de 1 Ano) COM ARROZ BRANCO E SALADA MISTA (alface, couve roxa e cenoura ralada) FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM MANTEIGA PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

EMENTA 4

Ano lectivo 2009/ 2010

Salas 1 e 2 Anos, Jardim de Infância 1 e 2 e ATL

	ALMOÇO	LANCHE
2ª Feira	SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES FILETES DE PESCADA GRATINADOS NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E SALADA MISTA (alface e couve roxa) FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM QUEIJO PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)
3ª Feira	SOPA DE NABIÇAS EMPADÃO DE CARNE E SALADA MISTA (alface, tomate e cenoura ralada) FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEVADA E PÃO COM MANTEIGA BATIDO DE LEITE COM BANANA E NESTUM MEL (Sala de 1 Ano)
4ª Feira	SOPA DE FEIJÃO VERDE SALMÃO GRELHADO COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURAS BABY COZIDAS FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM COMPOTA 100% FRUTA BATIDO DE IOGURTE NATURAL COM MAÇÃ E BOLACHA MARIA (Sala de 1 Ano)
5ª Feira	SOPA JULIANA JARDINEIRA DE FRANGO COM ERVILHAS E CENOURA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEREAIS DE MILHO OU TRIGO PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)
6ª Feira	CREME DE CENOURA E ALHO FRANCÊS LASANHA DE PEIXE COM SALADA MISTA (alface e tomate) FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM FIAMBRE DE AVES BATIDO DE LEITE COM FRUTA E NESTUM (Sala de 1 Ano)



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

EMENTA 5

Ano lectivo 2009/ 2010

Salas 1 e 2 Anos, Jardim de Infância 1 e 2 e ATL

	ALMOÇO	LANCHE
2ª Feira	CALDO VERDE LOMBINHOS DE PORCO GRELHADOS COM ARROZ DE FEIJÃO VERDE E SALADA MISTA (alface e tomate) FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM MANTEIGA BATIDO DE LEITE COM BANANA E NESTUM MEL (Sala de 1 Ano)
3ª Feira	SOPA DE LEGUMES VARIADOS ATUM/ ABRÓTEA COZIDA (Sala de 1 Ano) COM SALADA RUSSA FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEREAIS DE MILHO OU TRIGO PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)
4ª Feira	SOPA DE REPOLHO FRANGO ESTUFADO COM MASSA MEADA E SALADA MISTA (alface, tomate e couve roxa) FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM FIAMBRE DE AVES BATIDO DE IOGURTE NATURAL COM BOLACHA TORRADA E FRUTA (Sala de 1 Ano)
5ª Feira	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO PERCA GRELHADA COM ARROZ DE TOMATE, BRÓCULOS E COUVE-FLOR FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEVADA E PÃO COM COMPOTA 100% FRUTA PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)
6ª Feira	CREME DE COUVE-FLOR ALMÔNDegas COM PURÉ E SALADA MISTA (alface, tomate e pepino) FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM QUEIJO BATIDO DE LEITE COM FRUTA E NESTUM MEL (Sala de 1 Ano)



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

EMENTA 6

Ano lectivo 2009/ 2010

Salas 1 e 2 Anos, Jardim de Infância 1 e 2 e ATL

	ALMOÇO	LANCHE
2ª Feira	SOPA CAMPONESA RED FISH NO FORNO COM BATATAS ASSADAS E FEIJÃO VERDE SALTEADO FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM FIAMBRE DE AVES BATIDO DE IOGURTE NATURAL COM BOLACHA MARIA E FRUTA (Sala de 1 Ano)
3ª Feira	SOPA DE ALFACE E CENOURA HAMBURGUERES DE PERÚ COM ARROZ DE TOMATE E SALADA MISTA (alface, tomate e cenoura ralada) FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEVADA E PÃO COM COMPOTA 100 % FRUTA BATIDO DE LEITE COM BANANA E NESTUM MEL (Sala de 1 Ano)
4ª Feira	SOPA DE FEIJÃO VERDE BACALHAU À GOMES DE SÁ E SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM QUEIJO PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)
5ª Feira	SOPA DE AGRIÃO E GRÃO-DE-BICO STROGONOFF DE FRANGO COM ESPARGUETE, CENOURAS BABY E BRÓCULOS FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEREAIS DE MILHO OU TRIGO BATIDO DE LEITE COM FRUTA E NESTUM MEL (Sala de 1 Ano)
6ª Feira	SOPA DE BRÓCULOS SOLHA GRELHADA COM ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA E SALADA DE TOMATE FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMAS E PÃO COM MANTEIGA PAPA LÁCTEA (Sala de 1 Ano)



Anita Caracolito

Actividades para a Infância, Unipessoal Lda

ESTA SEMANA A FRUTA É...

Semana de ____ de _____ a ____ de _____ de 20__

Dia da semana	Fruta
2ª Feira	
3ª Feira	
4ª Feira	
5ª Feira	
6ª Feira	

NOTA: Todas as sobremesas foram suprimidas por indicação e conselho da Nutricionista, Dr.ª Luciana Cipriano. A fruta será variada semanalmente e tendo em conta a fruta da época.

Aveiro, ____ de _____ de 20__