



casba

EMENTA

SEMANA DE 4 DE NOVEMBRO A 8 DE NOVEMBRO

2ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem borrego) Puré de maçã cozida	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com borrego) Borrego com massa e couve-flor (1) Puré de maçã cozida	Lanche	Papa láctea (1,7)
3ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem pescada) (4) Puré de pera crua	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com pescada) (4) Pescada com arroz e feijão-verde (4) Puré de pera crua	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
4ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de cenoura e agrião (com ou sem frango) Banana	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e agrião (com frango) Frango com massa e couve-coração (1) Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
5ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de couve-flor (com ou sem pescada) (4) Puré de pera cozida	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-flor (com salmão) (4) Salmão com batata e brócolos (4) Puré de pera cozida	Lanche	Iogurte natural + Fruta (7)
6ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem peru) Puré de maçã crua	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com peru) Peru com arroz e abóbora Puré de maçã crua	Lanche	Papa láctea (1,7)

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O prato é apenas para crianças que já tenham introduzido sólidos na sua dieta. Diariamente, está disponível uma sopa com batata, cenoura, cebola e um fio de azeite. O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive).

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfites; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).



casba

EMENTA

SEMANA DE 11 DE NOVEMBRO A 15 DE NOVEMBRO

2ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de abóbora e feijão-verde (com ou sem pescada) (4) Puré de maçã cozida	Lanche	logurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e feijão-verde (com tamboril) (4) Tamboril com arroz e brócolos (4) Puré de maçã cozida	Lanche	logurte natural + Fruta (7)
3ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem frango) Puré de pera crua	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com frango) Frango com massa e cenoura (1) Puré de pera crua	Lanche	Papa láctea (1,7)
4ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com ou sem pescada) (4) Banana	Lanche	logurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com perca) (4) Perca com batata e feijão-verde (4) Banana	Lanche	logurte natural + Fruta (7)
5ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de alface (com ou sem vitela) Puré de pera cozida	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com vitela) Vitela com massa e couve-coração (1) Puré de pera cozida	Lanche	Papa láctea (1,7)
6ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem pescada) (4) Puré de maçã crua	Lanche	logurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com pescada) (4) Pescada com batata e abóbora (4) Puré de maçã crua	Lanche	logurte natural + Fruta (7)

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O prato é apenas para crianças que já tenham introduzido sólidos na sua dieta. Diariamente, está disponível uma sopa com batata, cenoura, cebola e um fio de azeite. O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive).

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).



casba

EMENTA

SEMANA DE 18 DE NOVEMBRO A 22 DE NOVEMBRO

2ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de feijão-verde (com ou sem frango) Puré de maçã cozida	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de feijão-verde (com frango) Frango com arroz e cenoura Puré de maçã cozida	Lanche	Papa láctea (1,7)
3ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com ou sem pescada) (4) Puré de pera crua	Lanche	logurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de batata-doce e chuchu (com salmão) (4) Salmão com massa e couve-flor (1,4) Puré de pera crua	Lanche	logurte natural + Fruta + Flocos de aveia (7)
4ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de alho-francês (com ou sem borrego) Banana	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alho-francês (com borrego) Borrego com arroz e feijão-verde Banana	Lanche	Papa láctea (1,7)
5ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de couve-flor (com ou sem pescada) (4) Puré de pera cozida	Lanche	logurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-flor (com pescada) (4) Pescada com batata e brócolos (4) Puré de pera cozida	Lanche	logurte natural + Fruta + Pão (1,7)
6ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de abóbora e agrião (com ou sem peru) Puré de maçã crua	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de abóbora e agrião (com peru) Peru com massa e couve-coração (1) Puré de maçã crua	Lanche	Papa láctea (1,7)

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O prato é apenas para crianças que já tenham introduzido sólidos na sua dieta. Diariamente, está disponível uma sopa com batata, cenoura, cebola e um fio de azeite. O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive).

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).



casba

EMENTA

SEMANA DE 25 DE NOVEMBRO A 29 DE NOVEMBRO

2ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de agrião (com ou sem pescada) (4) Puré de maçã cozida	Lanche	logurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de agrião (com pescada) (4) Pescada com arroz e feijão-verde (4) Puré de maçã cozida	Lanche	logurte natural + Fruta + Flocos de aveia (7)
3ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com ou sem frango) Puré de pera crua	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de curgete e alho-francês (com frango) Frango com batata e cenoura Puré de pera crua	Lanche	Papa láctea (1,7)
4ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de alface (com ou sem pescada) (4) Banana	Lanche	logurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de alface (com tamboril) (4) Tamboril com arroz e couve-coração (4) Banana	Lanche	logurte natural + Fruta + Pão (1,7)
5ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de cenoura e feijão-verde (com ou sem vitela) Puré de pera cozida	Lanche	Papa láctea (com ou sem glúten) (1)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura e feijão-verde (com vitela) Vitela com massa e couve-flor (1) Puré de pera cozida	Lanche	Papa láctea (1,7)
6ª FEIRA	BERÇÁRIO	Sopa Sobremesa	Creme de brócolos (com ou sem pescada) (4) Puré de maçã crua	Lanche	logurte natural + Fruta (7)
	1 ANO	Sopa Prato Sobremesa	Creme de brócolos (com pescada) (4) Pescada com batata e abóbora (4) Puré de maçã crua	Lanche	logurte natural + Fruta + Flocos de aveia (7)

Notas:

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

O prato é apenas para crianças que já tenham introduzido sólidos na sua dieta. Diariamente, está disponível uma sopa com batata, cenoura, cebola e um fio de azeite. O iogurte natural não tem adição de açúcar até aos 2 anos (inclusive).

Alergénios: 1 – glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – amendoim; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sésamo; 12 – sulfitos; 13 – tremçoço; 14 – moluscos.

Elaborado pela nutricionista Patrícia Abreu (2017N).