

1ª Semana – Casa do Povo da Vila de Prado

		Creche (1 aos 2 anos)	Pré-escolar e ATL (a partir dos 3 anos)
Segunda-feira	Almoço	Sopa de couve-branca e cenoura	Sopa de couve-branca e cenoura
		Rancho (vitela, grão-de-bico, massa cotovelos ¹ , cenoura e repolho)	Rancho (vaca, grão-de-bico, massa cotovelos ¹ , cenoura e repolho)
	Lanche da tarde	Fruta da época 1 ano: Papa de fruta 2 anos: Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com creme vegetal de barrar	Fruta da época Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com creme vegetal de barrar
Terça-feira	Almoço	Sopa de nabo	Sopa de nabo
		Arroz de peixe (pescada ⁴ , pimento vermelho e tomate). Couve-flor cozida.	Arroz de peixe (pescada ⁴ , pimento vermelho e tomate). Couve-flor cozida.
	Lanche da tarde	Fruta da época 1 ano: Puré de fruta cozida ou natural + iogurte ⁷ + ½ pão ¹ 2 anos: Iogurte sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Mousse de Chocolate ^{1,3,6,7,8} Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com fiambre ^{6,7}
Quarta-feira	Almoço	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-coração
		Peru estufado em tiras com cogumelos. Massa esparguete ¹ . Salada de alface e cenoura.	Peru estufado em tiras com cogumelos. Massa esparguete ¹ . Salada de alface e cenoura.
	Lanche da tarde	Fruta da época 1 ano: Papa amanhecer ^{1,7} (láctea) 2 anos: Chávena de cereais (corn flakes) com leite ⁷ simples	Fruta da época Chávena de cereais (corn flakes) com leite ⁷ simples
Quinta-feira	Almoço	Creme de legumes	Creme de legumes
		Batata cozida com feijão verde, pescada ⁴ e ovo ³ cozido. Temperado com azeite.	Batata cozida com feijão verde, pescada ⁴ e ovo ³ cozido. Temperado com azeite.
	Lanche da tarde	Fruta da época 1 ano: Fruta + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado 2 anos: Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado	Fruta da época Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado
Sexta-feira	Almoço	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
		Arroz à valenciana (com vitela, ervilhas e cenoura). Repolho cozido em juliana.	Arroz à valenciana (com vaca, ervilhas e cenoura). Repolho cozido em juliana.
	Lanche da tarde	Fruta da época 1 ano: Papa amanhecer ^{1,7} (láctea) 2 anos: Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ de mistura com fiambre ^{6,7}	Fruta da época Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com doce de morango

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mustarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

NOTA: A ementa pode ser sujeita a alterações, por condicionamentos na disponibilidade de alguns alimentos.

NOTA 2: A alimentação dos bebés do berçário, depois dos 6 meses e até completarem toda a introdução alimentar, deve vir de casa. Este período pode ser considerado até aos 12 meses. Os bebés apenas passarão a comer a sopa e/ou iogurtes da creche quando os encarregados de educação assim o decidirem. A sopa não tem sal e está confecionada com a proteína do prato principal.

2ª Semana – Casa do Povo da Vila de Prado

		Creche (1 aos 2 anos)	Pré-escolar e ATL (a partir dos 3 anos)
Segunda-feira	Almoço	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Esparguete ¹ à Bolonhesa (frango e peru). Salada de alface, milho e cenoura.	Esparguete ¹ à Bolonhesa (vaca). Salada de alface, milho e cenoura.
	Lanche da tarde	Fruta da época	Fruta da época
		1 ano: Puré de fruta cozida ou natural + iogurte ⁷ + ½ pão ¹ 2 anos: logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com fiambre ^{6,7}	logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com fiambre ^{6,7}
Terça-feira	Almoço	Sopa de alho-francês	Sopa de alho-francês
		Lombo de pescada ⁴ em caldeirada. Arroz de ervilhas. Couve coração cozida.	Lombo de pescada ⁴ em caldeirada. Arroz de ervilhas. Couve coração cozida.
	Lanche da tarde	Fruta da época	Fruta da época
		1 ano: Papa amanhecer ^{1,7} (láctea) 2 anos: Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com creme vegetal de barrar	Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com creme vegetal de barrar
Quarta-feira	Almoço	Sopa de legumes	Sopa de espinafres
		Tiras de frango estufadas com pimento vermelho acompanhadas por massa espiral ¹ . Salada de alface.	Tiras de frango estufadas com pimento vermelho acompanhadas por massa espiral ¹ . Salada de alface.
	Lanche da tarde	Fruta da época	Fruta da época
		1 ano: Fruta + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado 2 anos: logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado	logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com marmelada
Quinta-feira	Almoço	Sopa de couve-coração e abóbora	Sopa de couve-coração e abóbora
		Bacalhau ⁴ à Gomes de Sá (com batata cozida). Salada de alface, cenoura e milho.	Bacalhau ⁴ à Gomes de Sá (com batata cozida). Salada de alface, cenoura e milho.
	Lanche da tarde	Fruta da época	Fruta da época
		1 ano: Papa amanhecer ^{1,7} (láctea) 2 anos: Chávena de cereais (corn flakes) com leite ⁷ simples	Chávena de cereais (corn flakes) com leite ⁷ simples
Sexta-feira	Almoço	Sopa de lentilhas	Sopa de lentilhas
		Coelho estufado com massa esparguete ¹ . Legumes salteados (brócolos e cenoura)	Coelho estufado com massa esparguete ¹ . Legumes salteados (brócolos e cenoura)
	Lanche da tarde	Fruta da época	Fruta da época
		1 ano: Papa de fruta 2 anos: logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado	logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

NOTA: A ementa pode ser sujeita a alterações, por condicionamentos na disponibilidade de alguns alimentos.

NOTA 2: A alimentação dos bebés do berçário, depois dos 6 meses e até completarem toda a introdução alimentar, deve vir de casa. Este período pode ser considerado até aos 12 meses. Os bebés apenas passarão a comer a sopa e/ou iogurtes da creche quando os encarregados de educação assim o decidirem. A sopa não tem sal e está confeccionada com a proteína do prato principal.

3ª Semana – Casa do Povo da Vila de Prado

		Creche (1 aos 2 anos)	Pré-escolar e ATL (a partir dos 3 anos)
Segunda-feira	Almoço	Sopa de legumes	Sopa de espinafres
		Arroz de vitela com feijão verde, curgete e cenoura. Salada de tomate.	Arroz de vitela com feijão verde, curgete e cenoura. Salada de tomate.
		Fruta da época	Fruta da época
	Lanche da tarde	1 ano: Papa amanhecer ^{1,7} (láctea) 2 anos: Chávena de cereais (corn flakes) com leite ⁷ simples	Chávena de cereais (corn flakes) com leite ⁷ simples
Terça-feira	Almoço	Sopa de grão-de-bico	Sopa de grão-de-bico
		Massada de peixe (pescada ⁴ , massa cotovelinhos ¹ , couve-flor, pimento e tomate).	Massada de peixe (pescada ⁴ , massa cotovelinhos ¹ , pimento, couve-flor e tomate).
		Fruta da época	Gelatina
	Lanche da tarde	1 ano: Puré de fruta cozida ou natural + iogurte ⁷ + ½ pão ¹ 2 anos: Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado	Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado
Quarta-feira	Almoço	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
		Jardineira (com vitela, batata, ervilhas e cenoura).	Jardineira (com vaca, batata, ervilhas e cenoura).
		Fruta da época	Fruta da época
	Lanche da tarde	1 ano: Papa amanhecer ^{1,7} (láctea) 2 anos: Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com creme vegetal de barrar	Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com creme vegetal de barrar
Quinta-feira	Almoço	Creme de couve-flor	Creme de couve-flor
		Massa fusilli ¹ com atum (atum ⁴ conserva em água, tomate e curgete). Salada de alface e cenoura ralada.	Massa fusilli ¹ com atum (atum ⁴ conserva em água, tomate e curgete). Salada de alface e cenoura ralada.
		Fruta da época	Fruta da época
	Lanche da tarde	1 ano: Papa de fruta 2 anos: Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com fiambre ^{6,7}
Sexta-feira	Almoço	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-coração
		Salada de feijão frade e ovo ³ com molho verde. Arroz Branco. Salada de tomate.	Salada de feijão frade e ovo ³ com molho verde. Arroz Branco. Salada de tomate.
		Fruta da época	Fruta da época
	Lanche da tarde	1 ano: Fruta + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado 2 anos: Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado	Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com doce de pêssego

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoinos; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

NOTA: A ementa pode ser sujeita a alterações, por condicionamentos na disponibilidade de alguns alimentos.

NOTA 2: A alimentação dos bebés do berçário, depois dos 6 meses e até completarem toda a introdução alimentar, deve vir de casa. Este período pode ser considerado até aos 12 meses. Os bebés apenas passarão a comer a sopa e/ou iogurtes da creche quando os encarregados de educação assim o decidirem. A sopa não tem sal e está confeccionada com a proteína do prato principal.

4ª Semana – Casa do Povo da Vila de Prado

		Creche (1 aos 2 anos)	Pré-escolar e ATL (a partir dos 3 anos)
Segunda-feira	Almoço	Sopa de alho francês	Sopa de alho francês
		Almôndegas ^{1,3} de carne (frango e peru). Arroz branco. Salada de alface e pimento vermelho.	Almôndegas ^{1,3} de carne (vaca). Arroz branco. Salada de alface e pimento vermelho.
	Lanche da tarde	Fruta da época	Fruta da época
		1 ano: Fruta + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado	logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado
Terça-feira	Almoço	Sopa de lentilhas	Sopa de lentilhas
		Salada russa (atum ⁴ conserva em água, ovo ³ , batata, cenoura e ervilhas) com azeite.	Salada russa (atum ⁴ conserva em água, ovo ³ , batata, cenoura e ervilhas) com azeite.
	Lanche da tarde	Fruta da época	Fruta da época
		1 ano: Papa amanhecer ^{1,7} (láctea)	Chávena de cereais (corn flakes) com leite ⁷ simples
		2 anos: Chávena de cereais (corn flakes) com leite ⁷ simples	
Quarta-feira	Almoço	Sopa de couve branca e cenoura	Sopa de couve branca e cenoura
		Frango estufado com ervilhas. Massa ¹ espiral. Salada de tomate.	Frango estufado com ervilhas. Massa ¹ espiral. Salada de tomate.
	Lanche da tarde	Fruta da época	Fruta da época
		1 ano: Puré de fruta cozida ou natural + iogurte ⁷ + ½ pão ¹	logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com fiambre ^{6,7}
		2 anos: logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com fiambre ^{6,7}	
Quinta-feira	Almoço	Sopa de legumes	Sopa de espinafres
		Medalhões de pescada ⁴ com cebolada de tomate e pimento. Arroz branco. Salada de alface.	Medalhões de pescada ⁴ com cebolada de tomate e pimento. Arroz branco. Salada de alface.
	Lanche da tarde	Fruta da época	Fruta da época
		1 ano: Papa amanhecer ^{1,7} (láctea)	Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com marmelada
		2 anos: Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado	
Sexta-feira	Almoço	Creme de Legumes	Creme de Legumes
		Bifanas de frango acompanhados de massa esparguete ¹ . Couve coração cozida.	Bifanas de porco acompanhados de massa esparguete ¹ . Couve coração cozida.
	Lanche da tarde	Fruta da época	Fruta da época
		1 ano: Papa de fruta	logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com creme vegetal de barrar
		2 anos: logurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com creme vegetal de barrar	

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

NOTA: A ementa pode ser sujeita a alterações, por condicionamentos na disponibilidade de alguns alimentos.

NOTA 2: A alimentação dos bebés do berçário, depois dos 6 meses e até completarem toda a introdução alimentar, deve vir de casa. Este período pode ser considerado até aos 12 meses. Os bebés apenas passarão a comer a sopa e/ou iogurtes da creche quando os encarregados de educação assim o decidirem. A sopa não tem sal e está confeccionada com a proteína do prato principal.

5ª Semana – Casa do Povo da Vila de Prado

		Creche (1 aos 2 anos)	Pré-escolar e ATL (a partir dos 3 anos)
Segunda-feira	<i>Almoço</i>	Sopa de alho francês e cenoura	Sopa de alho francês e cenoura
		Strogonoff de frango com cogumelos, sem natas. Massa em espiral ¹ . Salada de alface e tomate.	Strogonoff de frango com cogumelos, sem natas. Massa em espiral ¹ . Salada de alface e tomate.
		Fruta da época	Fruta da época
	<i>Lanche da tarde</i>	1 ano: Papa amanhecer ^{1,7} (láctea) 2 anos: Chávena de cereais (corn flakes) com leite ⁷ simples	Chávena de cereais (corn flakes) com leite ⁷ simples
Terça-feira	<i>Almoço</i>	Sopa de legumes	Sopa de espinafres
		Esparguete ¹ à bolonhesa de atum (atum ⁴ conserva em água). Salada de tomate, alface e cenoura.	Esparguete ¹ à bolonhesa de atum (atum ⁴ conserva em água). Salada de tomate, alface e cenoura.
		Fruta da época	Gelatina
	<i>Lanche da tarde</i>	1 ano: Papa de fruta 2 anos: Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com creme vegetal de barrar	Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com creme vegetal de barrar
Quarta-feira	<i>Almoço</i>	Creme de legumes	Creme de legumes
		Filetes de peru estufados. Arroz de tomate. Salada de alface e cenoura	Filetes de peru estufados. Arroz de tomate. Salada de alface e cenoura
		Fruta da época	Fruta da época
	<i>Lanche da tarde</i>	1 ano: Fruta + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado 2 anos: Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado	Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado
Quinta-feira	<i>Almoço</i>	Sopa de feijão branco	Sopa de feijão branco
		Medalhões de pescada ⁴ com cebolada de tomate e pimento. Batata cozida. Couve-flor cozida.	Medalhões de pescada ⁴ com cebolada de tomate e pimento. Batata cozida. Couve-flor cozida.
		Fruta da época	Fruta da época
	<i>Lanche da tarde</i>	1 ano: Puré de fruta cozida ou natural + iogurte ⁷ + ½ pão ¹ 2 anos: Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com fiambre ^{6,7}	Iogurte ⁷ sólido natural ou de aromas + Pão ¹ com fiambre ^{6,7}
Sexta-feira	<i>Almoço</i>	Sopa de couve-coração	Sopa de couve-coração
		Arroz de frango, aos pedacinhos, com ervilhas e cenoura. Salada de alface.	Arroz de frango, aos pedacinhos, com ervilhas e cenoura. Salada de alface.
		Fruta da época	Fruta da época
	<i>Lanche da tarde</i>	1 ano: Papa amanhecer ^{1,7} (láctea) 2 anos: Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com queijo ⁷ curado fatiado	Leite ⁷ com cevada + Pão ¹ com doce de pêssigo

SUBSTÂNCIAS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS OU INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES: 1.Cereais com glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixes; 5.Amendins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes de sésamo; 12.Dióxido de enxofre e sulfitos; 13.Tremoço; 14.Moluscos. Regulamento (EU) nº 1169 ou 2011, de 25 de outubro.

NOTA 1: Até estar feita toda a introdução alimentar, a alimentação das crianças do berçário, virá de casa. Este período é geralmente considerado até aos 12 meses. A sopa do berçário é temperada com azeite em cru, e inclui a proteína do prato principal.

NOTA 2: A ementa pode ser sujeita a alterações, por condicionamentos na disponibilidade de alguns alimentos.