



# Ementas-tipo para jardim de infância que combinam almôços e merendas da tarde (1)

	1	2	3		
	<u>Almoço</u>				
	sopa de agriões com purê de batata e leguminosas (2)	purê de feijão com hortaliça (8)	sopa abóbora, cebola e arroz	sopa de cebola com purê de batata e grão	creme de cenoura com sémola
	frango pelado e de- sengadunado "estu- fado" com vegetais <sup>(3)</sup> purê de batata cozida <sup>(4)</sup>	filetes de peixe "escal- fados" em purê de legumes e leite arroz de cenoura	hambúrguesas gre- lhadas (11)	figado "escalfado" em cebolada	carne cozida com vegetais
	fruta crua (5)	maçã assada	fruta crua	batatas cozidas com casca purê de fruta cozida	arroz com feijões Cante de maçãs sem açúcar
	<u>Merenda da tarde</u>				
	leite com chocolate (6)	água com limão	leite com canela	água com limão	leite batido com fruta
	pão com manteiga (7)	arroz doce	pão com manteiga	pão com queijo	bolachas

(1) Pressupõem um primeiro-almoço e um jantar adequados e ainda uma merenda a meio da manhã, quando a manhã for longa. (2) As sopas, com raras exceções incluem uma pequena porção de feijão, grão, ervilhas, favas ou lentilhas. (3) As denominações culinárias não correspondem ao significado tradicionais; ver "Culinária Saudável" de N.ª Da-miel Almeida e Rosa Castro, 2ª edição, Caminho, Lisboa acerca da nova cozinha. (1)

1989

Emílio Peres

6	7	8	9		
<u>Almoço</u>					
sopa de abóbora com farinha de milho	juliana	puré de feijão com legumes	puré de grãos com hortaliças	caldo verde com feijões inteiros	sopa de hortaliças com leguminosas e quadrados de batata
empadão arco-íris de peixe e lulas (9)	bacalhau à espada e molho	farinha de pau de frango e hortaliça	carne "guisada" com massa e legumes	peixe escalfado em tomate e cebola puré de batata (10)	arroz de frango desmanado, ervilhas e cenoura
gelatina de frutas	fruta crua	gelatina de frutas	puré de fruta crua	salada de frutas	fruta crua
<u>Merenda da tarde</u>					
leite com chocolate	leite	água com limão	leite com cevada	tisana	leite
bolachas	pudim de pão	aletria	pão com manteiga	sanduíche de queijo, alface e tomate	fatias de bolo de chá com passas ou pedaços de fruta

(4) puré de batata e vegetais coloridos: com cenoura, ervilhas, pés de alho, tomate, etc. também em puré. (5) De época, bem madura; preferir citrinos, uvas, morangos. (6) feito no jardim com cacau puro, 5g de açúcar por criança e maizena (7) 5g de manteiga por ral; não margarinas, nem cremes de barrar pão (8) hortaliças todas, ou parte, inteiras (9) camadas de puré de batata e camadas de um puré de legumes e batata, de cor alegre (10) A porção total de leite a servir ao almoço e merenda é de 2,5dl; se se usa ao almoço (2)



12

13

14

15

FEUP PORTO

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

17

<u>Almoco</u>					
sopa de hortaliças com batata e grão	sopa de hortaliças com massinhas e soja	caldo verde com feijões	juliana	sopa de hortaliças com ervilhas feita em caldo de carne (n)	puré de ervilhas com hortaliça
mama de segredo de carne picada com puré de leite e vegetal (12)	salada de ovo cozido, batata, cenoura e ervilha	peixe assado no forno (13) arroz de hortaliça	empadão arco-íris de bacalhau (17)	bifinhos de cebolada de porco magro puré de batata	croquetes (n) no forno puré de batata rico
puré de fruta cozida	fruta crua	salada de frutas	laranja	fruta crua	salada de frutas
<u>Merenda da tarde</u>					
iogurte batido com fruta fresca biscoitos	leite tostas de pão embebido em leite (14)	tisana de tilia ou limonete sanduíche de queijo, tomate e alface	água com limão flores de aveia com leite	água com limão aletria	tisana sanduíche de queijo, alface e tomate

desconta no leite da merenda ou nos seus substitutos (11) picadas de porco no jardim com carne de ave e carne magra de porco sem gordura adicionada; eventualmente 20% do total da mama como granulado de soja. (12) em vez de bechamel simples junta-se um puré muito bem batido feito com as partes duras das hortaliças dispensadas da sopa. (13) peixe marinado, assado sem gordura. (14) Cortam-se em fatias finas o pão seco sobraente e demolham-se em leite misturado com leite condensado e tocam-se no forno; podem polvilhar-se com coco ralado

(3)

18

19

20

21



PORTO

23

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTOAlmoco

sopa juliana

sopa de hortaliças  
com arroz e picado  
de carnecaldo verde com  
feijões inteiros

sopa de tomate

sopa de puri de  
vegetaispuri de grão com  
hortaliçapeixe cozido em (16) caldo gostoso de leite  
batata e cenoura  
cozidasovo escalfado com  
ervilhas  
arroz de vagens ou  
cenouraarroz de segredo de  
picado de carne "es-  
tufado" com hortaliçasfrango desossado "es-  
tufado" com ervilhas  
arroz de hortaliçapeixe assado no  
forno  
arroz de ervilhasbacalhau de caldeir-  
rada

fruta crua

puri de fruta crua

laranja

gelatina de fruta

fruta crua

laranja

Merenda da tarde

água

Tisana

leite com casca de limão

leite com canela

água com limão

leite

arroz doce

pão com queijo

fatia de bolo de chá

pudim de pão com  
panaspão com queijo e  
marmelada

pão com manteiga

(15) Os bifinhos de porco, na véspera, depois de bem aparados são cozidos (preferir perna ou lombo); a água de cozedura fica a amolecer no frigorífico, no dia seguinte, de engordurada (aromatizar com alecrim, orégãos ou manjerona). (16) O caldo-papa prepara-se com puri de vegetais (aproveitar os talos e partes duras das hortaliças) e leite e uma pequena porção de azeite (só no caso de ser um peixe magro). (17) As batatas cozem-se com pele como alhos para preparar qualquer puri (dispensa real)

(4)