

27 a 31 de julho



EMENTA

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Berçário, sala 1 e 2 anos

Sopa

Prato berçário

Prato 1 e 2 anos

Sobremesa

Lanche berçário

Lanche 1 ano

Lanche 2 anos

Creme de couve coração
OU
Creme de couve coração
com frango ou pescada

Arroz com pescada e
cenoura

Arroz com pescada, lentilhas
e cenoura

Fruta

Papa láctea*

Papas de aveia e fruta

Leite e pão com manteiga

Creme de brócolos
OU
Creme de brócolos com
peru

Massa com peru e curgete

Esparguete à bolonhesa,
salada de cenoura e
beterraba

Fruta

logurte natural e fruta

logurte natural com aveia e
fruta

logurte natural com aveia e
fruta

Creme de abóbora
OU
Creme de abóbora com
coelho ou abrótea

Arroz com abrótea e feijão
verde

Arroz com abrótea, salada
de alface e pepino

Fruta

Papa láctea*

Pão com queijo e fruta

Pão com queijo e fruta

Creme de alho francês
OU
Creme de alho francês com
frango

Massa com frango e
brócolos

Massa com frango, brócolos
e tomate

Fruta

logurte natural e fruta

Leite e pão simples

Leite e pão com queijo
creme

Creme de couve flor
OU
Creme de couve flor com
peru ou pescada

Batata com pescada e couve
coração

Pescada assada com batata,
salada de alface e couve
roxa

Fruta

Papa láctea*

logurte natural com aveia e
fruta

logurte e pão manteiga de
amendoim*

Pré-escolar, CATL

Sopa

Prato
geral

Sobremesa

Lanche
Pré-escolar

Creme de couve coração

Estufado de lentilhas com
legumes e arroz

Fruta

Leite e pão com manteiga

Sopa de grão de bico

Esparguete à bolonhesa,
salada de cenoura e
beterraba

Fruta

logurte com cereais* e fruta

Creme de abóbora

Arroz de pota, salada de
alface e pepino

Fruta

Leite e pão com queijo
creme

Sopa de alho francês

Massa com frango, brócolos
e tomate

Fruta

Leite e pão com compota

Sopa de legumes

Pescada assada com batata,
salada de alface e couve
roxa

Fruta

logurte e pão com queijo

NOTAS:

Alergénios alimentares, informe-se com a nossa equipa. Ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

*sem açúcares adicionados

Mariana Bessa
Nutricionista | 1220N

NUTRIR
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO