2 a 6 de novembro

INSTITUTO S. JOSÉ
VILA DO CONDE

EMENTA

Berçário, sala 1 e 2 anos

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa-berçário	Creme de couve coração OU Creme de couve coração com peru	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com coelho ou pescada	Creme de curgete OU Creme de curgete com frango	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru ou abrótea	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com coelho
Prato berçário	Massa com peru e cenoura	Batata com pescada e feijão verde	Massa com frango e brócolos	Arroz com abrótea e curgete	Batata com coelho e repolho
Prato 1 e 2 anos	Massa com peru, grão de bico, tomate, beringela e manjericão	Salada russa pescada (cenoura, ervilhas, feijão verde), salada de alface e cebola	Bifinhos de frango com massa espiral, couve roxa salteada com maçã	Arroz de abrótea, salada de alface e beterraba	Batata com peru, salada de tomate e pepino
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche berçário	Papa láctea*	Iogurte natural e fruta	Papa láctea*	Iogurte natural e fruta	Papa láctea*
Lanche 1 ano	Papas de aveia e fruta	Iogurte natural com aveia e fruta	Pão com queijo e fruta	Iogurte natural/leite e pão simples ou com manteiga de amendoim*	Iogurte natural com aveia e fruta
Lanche 2 anos	Leite e pão com manteiga	Iogurte natural com aveia e fruta	Pão com queijo e fruta	Leite e pão com manteiga de amendoim*	Iogurte natural e pão com queijo

Pré-escolar, CATL

Sopa	Creme de couve coração	Sopa de nabo	Creme de curgete	Sopa de alho francês	Sopa de legumes
Prato geral	Massa com grão de bico, tomate, beringela e manjericão	Salada russa pescada (cenoura, ervilhas, feijão verde), salada de alface e cebola	Bifinhos de frango com massa espiral, couve roxa salteada com maçã	Potas estufadas com arroz de cenoura, salada de alface e beterraba	Lombo de porco assado com batata, salada de tomate e pepino
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche Pré-escolar	Leite e pão com manteiga	Iogurte com cereais* e fruta	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com compota	Iogurte 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 I 1220N
nutrir
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Revisão 16/10/2026 (5)