



# EMENTA

2ªfeira

3ªfeira

4ªfeira

5ªfeira

6ªfeira

Berçário, sala 1 e 2 anos

Pré-escolar, CATL

|                                           |                  |                                                               |                                                                        |                                                                        |                                                                    |
|-------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| E<br>N<br>C<br>E<br>R<br>R<br>A<br>D<br>O | Sopa             | Creme de alho francês<br>OU<br>Creme de alho francês com peru | Creme de couve flor<br>OU<br>Creme de couve flor com coelho ou abrótea | Creme de curgete<br>OU<br>Creme de curgete com frango                  | Creme de brócolos<br>OU<br>Creme de brócolos com peru ou pescada   |
|                                           | Prato berçário   | Arroz com pescada e feijão verde                              | Massa com peru e couve coração                                         | Batata com abrótea e abóbora                                           | Arroz com frango e cenoura                                         |
|                                           | Prato 1 e 2 anos | Ovo mexido com arroz de cenoura, ervilhas, salada de tomate   | Esparguete à bolonhesa, salada de couve roxa e couve coração           | Atum (ao natural) com feijão frade, batata, salada de alface e cenoura | Frango estufado com arroz de legumes, salada de pepino e beterraba |
|                                           | Sobremesa        | Fruta                                                         | Fruta                                                                  | Fruta                                                                  | Fruta                                                              |
|                                           | Lanche berçário  | logurte natural e fruta                                       | Papa láctea*                                                           | logurte natural e fruta                                                | Papa láctea*                                                       |
|                                           | Lanche 1 ano     | logurte natural com aveia e fruta                             | Pão com queijo e fruta                                                 | Leite/iogurte natural e pão simples ou com manteiga de amendoim*       | logurte natural com aveia e fruta                                  |
|                                           | Lanche 2 anos    | logurte natural com aveia e fruta                             | Pão com queijo e fruta                                                 | Leite e pão com manteiga de amendoim*                                  | logurte natural e pão com manteiga                                 |

|                                           |                    |                                                                    |                                                              |                                                           |                                                                    |
|-------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| E<br>N<br>C<br>E<br>R<br>R<br>A<br>D<br>O | Sopa               | Sopa de repolho                                                    | Creme de couve flor                                          | Sopa de nabiças                                           | Sopa de legumes                                                    |
|                                           | Prato geral        | Ovo mexido com arroz de cenoura, ervilhas, milho, salada de tomate | Esparguete à bolonhesa, salada de couve roxa e couve coração | Atum com feijão frade, batata, salada de alface e cenoura | Frango estufado com arroz de legumes, salada de pepino e beterraba |
|                                           | Sobremesa          | Fruta                                                              | Fruta                                                        | Fruta                                                     | Fruta                                                              |
|                                           | Lanche Pré-escolar | logurte com aveia e fruta                                          | Leite e pão com queijo creme                                 | Leite e pão com manteiga de amendoim*                     | logurte e pão com manteiga                                         |

## 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