9 a 13 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	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com frango ou pescada	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com coelho ou abrótea	Creme de curgete OU Creme de curgete com frango	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru ou pescada
Prato berçário	Massa com pescada e feijão verde	Arroz com peru e couve coração	Batata com abrótea e abóbora	Arroz com frango e cenoura	Massa com pescada e brócolos
Prato 1 e 2 anos	Ovo mexido com esparguete, cenoura, ervilhas, milho, salada de tomate	Bife de peru com arroz de legumes, salada de alface e pepino	Atum com feijão frade, batata, salada de couve roxa e cenoura	Frango assado com arroz de legumes, salada de pepino e beterraba	Massa com salmão, brócolos e curgete
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	Leite/iogurte natural e pão simples ou com manteiga de amendoim*	Iogurte natural com aveia e fruta
Lanche 2 anos	Leite e pão com queijo	Iogurte natural com aveia e fruta	Pão com queijo e fruta	Leite e pão com manteiga de amendoim*	Iogurte natural e pão com manteiga

Pré-escolar, CATL

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa	Creme de abóbora	Sopa de espinafres	Creme de couve flor	Sopa de nabo	Sopa de legumes
Prato geral	Ovo mexido com esparguete, cenoura, ervilhas, milho, salada de tomate	Panados de peru com arroz de legumes, salada de alface e pepino	Atum com feijão frade, batata, salada de couve roxa e cenoura	Frango assado com arroz de legumes, salada de pepino e beterraba	Massa com salmão, brócolos e curgete
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche Pré-escolar	Leite e pão com queijo	Iogurte com cereais* e fruta	Lanche São Martinho	Leite e pão com queijo creme	Iogurte 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 I 1220N
nutrir
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Revisão 16/10/2026 (1)