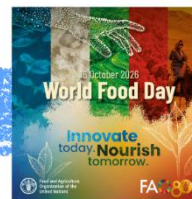


12 a 16 de outubro



# 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 brócolos  
OU  
Creme de brócolos com frango

Arroz com frango e feijão verde

Frango estufado com arroz de tomate, salada de alface e pepino

Fruta

Papa láctea\*

Papas de aveia e fruta

Leite e pão com manteiga

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

Batata com pescada e repolho

Pescada à Gomes de Sá, salada de cenoura e couve roxa

Fruta

logurte natural e fruta

logurte natural com aveia e fruta

logurte natural com aveia e fruta

Creme de repolho  
OU  
Creme de repolho com peru

Massa com peru e curgete

Massa com peru, salada de alface e pepino

Fruta

Papa láctea\*

Pão com queijo e fruta

Pão com queijo e fruta

Creme de abóbora  
OU  
Creme de abóbora com frango ou abrótea

Arroz com abrótea e cenoura

Arroz de paloco, feijão verde salteado

Fruta

logurte natural e fruta

logurte natural/leite e pão simples ou com manteiga de amendoim\*

Leite e pão com manteiga de amendoim\*

Creme de alho francês  
OU  
Creme de alho francês com coelho

Massa com frango e brócolos

Frango assado com esparguete, salada de Outono (cenoura, couve e beterraba)

Fruta

Papa láctea\*

logurte natural com aveia e fruta

logurte natural e pão com queijo

Pré-escolar, CATL

Sopa

Prato geral

Sobremesa

Lanche Pré-escolar

Creme de brócolos

Chili vegetariano com legumes e arroz

Fruta

Leite e pão com manteiga

Sopa de lentilhas

Pescada à Gomes de Sá, salada de cenoura e couve roxa

Fruta

logurte com cereais\* e fruta

Creme de repolho

Strogonoff de peru com massa, salada de alface e pepino

Fruta

Leite e pão com queijo creme

Sopa de espinafres

Arroz de paloco com pimento, feijão verde salteado

Fruta

Leite e pão com compota

Sopa de abóbora e nabo

Frango assado com esparguete, salada de Outono (cenoura, couve e beterraba)

Fruta ou salada de 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