16 a 20 de novembro

INSTITUTO S. JOSÉ
VILA DO CONDE

EMENTA

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Berçário, sala 1 e 2 anos					
Sopa	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com frango	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com coelho ou pescada	Creme de repolho OU Creme de repolho com peru	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com frango ou abrótea	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com coelho
Prato berçário	Arroz com frango e repolho	Batata com pescada e feijão verde	Massa com peru e curgete	Arroz com abrótea e cenoura	Massa com frango e brócolos
Prato 1 e 2 anos	Frango estufado feijão branco, cenoura, repolho e arroz	Pescada à Gomes de Sá, salada de alface e beterraba	Massa com peru, salada de cenoura e pepino	Arroz de paloco com pimento, feijão verde salteado	Esparguete à bolonhesa, salada de couve roxa e couve coração
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 brócolos	Sopa de lentilhas	Creme de repolho	Sopa de espinafres	Sopa de abóbora e nabo
Prato geral	Feijoada branca com cogumelos, cenoura e repolho	Pescada à Gomes de Sá, salada de alface e beterraba	Strogonoff de peru com massa, salada de cenoura e pepino	Arroz de paloco com pimento, feijão verde salteado	Esparguete à bolonhesa, salada de couve roxa e couve coração
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta ou salada de 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 (2)