23 a 27 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 couve coração OU Creme de couve coração com peru ou pescada	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com frango	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com coelho ou abrótea	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com frango ou pescada
Prato berçário	Massa com pescada e cenoura	Arroz com frango e curgete	Batata com abrótea e feijão verde	Arroz com peru e brócolos	Massa com pescada e repolho
Prato 1 e 2 anos	Massa com atum, tomate, espinafres e orégãos	Arroz de aves, salada de alface e laranja	Salmão com tomilho, batata, feijão verde e cenoura	Cubinhos de frango com arroz de açafrão, salada de tomate e beterraba	Massada do mar (pescada, pota), brócolos salteados
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

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Sopa	Creme de couve coração	Sopa de ervilhas	Creme de abóbora	Sopa de alho francês	Sopa de legumes
Prato geral	Massa com atum, tomate, espinafres e orégãos	Arroz de aves, salada de alface e laranja	Salmão com tomilho, batata, feijão verde e cenoura	Cubinhos de frango com arroz de açafrão, salada de tomate e beterraba	Massada do mar (pescada, pota), brócolos salteados
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche Pré-escolar	Leite e pão com manteiga	Iogurte com aveia e fruta	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com manteiga de amendoim*	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 (3)