

25 a 29 de maio



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 ou pescada	Creme de cenoura OU Creme de cenoura com peru	Creme de repolho OU Creme de repolho com coelho ou abrótea	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com frango	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru ou pescada
Prato berçário	Arroz com pescada e feijão verde	Massa com peru e brócolos	Batata com abrótea e abóbora	Massa com frango e repolho	Arroz com pescada e repolho
Prato 1 e 2 anos	Arroz com pescada, feijão branco, cenoura, repolho e arroz	Peru no forno com esparguete, couve roxa salteada com maçã	Paloco à Gomes de Sá, salada de alface e pepino	Massa com frango, repolho, cenoura, grão de bico	Lombinhos de pescada assados com arroz, salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche berçário	Papa láctea*	logurte natural e fruta	Papa láctea*	logurte natural e fruta	Papa láctea*
Lanche 1 ano	Papas de aveia e fruta	logurte natural com aveia e fruta	Pão com queijo e fruta	logurte natural/leite e pão simples	logurte natural com aveia e fruta
Lanche 2 anos	Leite e pão com manteiga	logurte natural com aveia e fruta	Pão com queijo e fruta	Leite e pão com manteiga de amendoim*	logurte e pão com queijo

Pré-escolar, CATL

Sopa	Creme de brócolos	Sopa de espinafres	Creme de repolho	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes
Prato geral	Feijoada branca com cogumelos, cenoura e repolho	Peru no forno com esparguete, couve roxa salteada com maçã	Paloco à Gomes de Sá, salada de alface e pepino	Massa com frango, repolho, cenoura, grão de bico	Lombinhos de pescada assados com arroz, salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche Pré-escolar	Leite e pão com manteiga	logurte com aveia e fruta	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com manteiga de amendoim*	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