

26 a 30 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 ou pescada

Arroz com pescada e feijão
verde

Arroz com pescada e
lentilhas, salada de alface e
pepino

Fruta

Papa láctea*

Papas de aveia e fruta

Leite e pão com manteiga

Creme de cenoura
OU
Creme de cenoura com peru

Massa com peru e brócolos

Peru no forno com
esparguete, couve roxa
salteada com maçã

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
coelho ou abrótea

Batata com abrótea e
abóbora

Meia desfeita de paloco
(paloco, grão de bico, ovo,
batata), salada de tomate e
couve roxa

Fruta

Papa láctea*

Pão com queijo e fruta

Pão com queijo e fruta

Creme de abóbora
OU
Creme de abóbora com
frango

Massa com frango e repolho

Massa com frango, repolho
e cenoura

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
peru ou pescada

Arroz com pescada e
repolho

Lombinhos de pescada
assados com arroz, salada
de alface 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

Estufado de lentilhas com
legumes e arroz, salada de
alface e pepino

Fruta

Leite e pão com manteiga

Sopa de espinafres

Peru no forno com
esparguete, couve roxa
salteada com maçã

Fruta

logurte com cereais* e fruta

Creme de repolho

Meia desfeita de paloco
(paloco, grão de bico, ovo,
batata), salada de tomate e
couve roxa

Fruta ou gelatina

Leite e pão com queijo
creme

Sopa de feijão verde

Massa com frango, repolho
e cenoura

Fruta

Leite e pão com compota

Sopa de legumes

Lombinhos de pescada
assados com arroz, salada
de alface e beterraba

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