

10 a 14 de agosto



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 couve flor
OU
Creme de couve flor com
frango

Massa com frango e
cenoura

Massa com frango, grão de
bico, tomate, berinjela e
manjerição

Fruta

Papa láctea*

Papas de aveia e fruta

Leite e pão com manteiga

Creme de alho francês
OU
Creme de alho francês com
coelho ou pescada

Batata com pescada e
curgete

Salada russa de salmão e
ovo, salada de alface

Fruta

logurte natural e fruta

logurte natural com aveia e
fruta

logurte natural com aveia e
fruta

Creme de abóbora
OU
Creme de abóbora com
peru

Arroz com peru e feijão
verde

Empadão de arroz e carne
picada, salada de cenoura e
couve roxa

Fruta

Papa láctea*

Pão com queijo e fruta

Pão com queijo e fruta

Creme de brócolos
OU
Creme de brócolos com
frango ou abrótea

Massa com abrótea e
repolho

Massada de abrótea com
pimento, salada, alface e
pepino

Fruta

logurte natural e fruta

Leite e pão simples

Leite e pão com queijo
creme

Creme de couve flor
OU
Creme de couve flor com
coelho

Arroz com coelho e brócolos

Bife de frango com arroz de
legumes, salada de tomate e
beterraba

Fruta

Papa láctea*

logurte natural com aveia e
fruta

logurte e pão manteiga de
amendoim*

Pré-escolar, CATL

Sopa

Prato
geral

Sobremesa

Lanche
Pré-escolar

Creme de couve flor

Massa com grão de bico,
tomate, berinjela e
manjerição

Fruta

Leite e pão com manteiga

Sopa de alho francês

Salada russa de salmão e
ovo, salada de alface

Fruta

logurte com cereais* e fruta

Creme de abóbora

Empadão de arroz e carne
picada, salada de cenoura e
couve roxa

Fruta

Leite e pão com queijo
creme

Sopa de nabo

Massada de peixe com
pimento, salada, alface e
pepino

Fruta

Leite e pão com compota

Sopa de legumes

Bife de frango com arroz de
legumes, salada de tomate 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