

13 a 17 abril



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 cenoura
OU
Creme de cenoura com peru

Massa com peru e curgete

Ovo mexido com massa,
salada de alface, tomate e
orégãos

Fruta

Papa láctea*

Papas de aveia e fruta

Leite e pão com manteiga

Creme de repolho
OU
Creme de repolho com
frango ou pescada

Arroz com pescada e
brócolos

Filetes de pescada no forno
com arroz de ervilhas,
salada de cenoura

Fruta

logurte natural a e fruta

logurte natural com aveia e
fruta

logurte natural com aveia e
fruta

Creme de couve flor
OU
Creme de couve flor com
coelho

Massa com coelho e
abóbora

Esparguete à bolonhesa,
salada de pepino e
beterraba

Fruta

Papa láctea*

Pão com queijo e fruta

Pão com queijo e fruta

Creme de brócolos
OU
Creme de brócolos com
peru ou abrótea

Massa com abrótea e
repolho

Massa com abrótea, salada
de alface e cenoura

Fruta

logurte natural a e fruta

logurte natural/leite e pão
simples

Leite e pão com manteiga
de amendoim*

Creme de alho francês
OU
Creme de alho francês com
frango

Batata com frango e feijão
verde

Frango assado com batata
cozida, legumes salteados

Fruta

Papa láctea*

logurte natural com aveia e
fruta

logurte e pão com queijo

Pré-escolar, CATL

Sopa

Prato
geral

Sobremesa

Lanche
Pré-escolar

Sopa de feijão branco

Ovo mexido com massa,
salada de alface, tomate e
orégãos

Fruta

Leite e pão com manteiga

Creme de repolho

Filetes de pescada no forno
com arroz de ervilhas,
salada de cenoura e milho

Fruta

logurte com aveia e fruta

Sopa de espinafres

Esparguete à bolonhesa,
salada de pepino e
beterraba

Fruta

Leite e pão com queijo
creme

Creme de brócolos

Potas estufadas com arroz,
salada de alface e cenoura

Fruta

Leite e pão com manteiga
de amendoim*

Sopa de legumes

Frango assado com batata,
legumes salteados

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