

14 a 18 setembro



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 coração
OU
Creme de couve coração
com peru ou pescada

Massa com pescada e
cenoura

Bolonhesa de atum (ao
natural) com esparguete,
salada de cenoura e pepino

Fruta

Papa láctea*

Papas de aveia e fruta

Leite e pão com manteiga

Creme de brócolos
OU
Creme de brócolos com
frango

Arroz com frango e curgete

Arroz de frango, salada de
alface e laranja

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
coelho ou abrótea

Batata com abrótea e feijão
verde

Salmão com tomilho, batata,
feijão verde e cenoura

Fruta

Papa láctea*

Pão com queijo e fruta

Pão com queijo e fruta

Creme de alho francês
OU
Creme de alho francês com
peru

Arroz com peru e brócolos

Cubinhos de peru com arroz,
salada de tomate e
beterraba

Fruta

logurte natural/leite e pão
simples ou com manteiga de
amendoim*

Leite e pão com manteiga
de amendoim*

Creme de couve flor
OU
Creme de couve flor com
frango ou pescada

Massa com pescada e
repolho

Massada do mar (pescada,
pota), brócolos salteados

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 couve coração

Bolonhesa de atum com
esparguete, salada de
cenoura e pepino

Fruta

Leite e pão com manteiga

Sopa de ervilhas

Panados de frango, salada
de alface e laranja

Fruta

logurte com cereais* e fruta

Creme de abóbora

Salmão com tomilho, batata,
feijão verde e cenoura

Fruta

Leite e pão com queijo
creme

Sopa de alho francês

Cubinhos de carne de porco
com arroz de açafrão, salada
de tomate e beterraba

Fruta

Leite e pão com compota

Sopa de legumes

Massada do mar (pescada,
pota), brócolos 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 I 1220N

nUTRIR
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO