

15 a 19 de junho



EMENTA

2ª-feira

3ª-feira

4ª-feira

5ª-feira

6ª-feira

Berçário, sala 1 e 2 anos

Sopa	Creme de couve coração OU Creme de couve coração com frango	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com coelho ou pescada	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com peru	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com coelho ou abrótea	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com frango
Prato berçário	Arroz com frango e cenoura	Batata com pescada e feijão verde	Massa com peru e brócolos	Arroz com abrótea e abóbora	Batata com frango
Prato 1 e 2 anos	Arroz com frango, feijão, curgete e cenoura	Salada russa de salmão e ovo, salada de tomate	Massa com peru, salada de cenoura e beterraba	Arroz com abrótea, alho francês e abóbora	Frango assado com batata, salada de alface e pepino
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 queijo creme	logurte e pão manteiga de amendoim*

Pré-escolar, CATL

Sopa	Creme de couve coração	Sopa de espinafres	Creme de couve flor	Sopa de alho francês	Sopa de legumes
Prato geral	Chili vegetariano com legumes e arroz	Salada russa de salmão e ovo, salada de tomate	Strogonoff de porco com esparguete, salada de cenoura e beterraba	Potas estufadas com arroz, legumes salteados	Frango assado com batata, salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche Pré-escolar	Leite e pão com manteiga	logurte com cereais* e fruta	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com compota	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