

17 a 21 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 brócolos
OU
Creme de brócolos com
peru

Arroz com peru e feijão
verde

Arroz com peru, feijão,
curgete e arroz

Fruta

Papa láctea*

Leite e pão simples

Leite e pão com manteiga

Creme de cenoura
OU
Creme de cenoura com
coelho ou pescada

Massa com pescada e
brócolos

Bolonhesa de atum com
esparguete, salada de
cenoura e pepino

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
frango

Arroz com frango e cenoura

Frango assado com arroz,
salada colorida

Fruta

Papa láctea*

Pão com queijo e fruta

Pão com queijo e fruta

E
N
C
E
R
R
A
D
O

E
N
C
E
R
R
A
D
O

Pré-escolar, CATL

Sopa

Prato
geral

Sobremesa

Lanche
Pré-escolar

Creme de brócolos

Chili vegetariano com
legumes e arroz

Fruta

Leite e pão com manteiga

Sopa de espinafres

Bolonhesa de atum com
esparguete, salada de
cenoura e pepino

Fruta

logurte com aveia e fruta

Creme de repolho

Frango assado com arroz,
salada colorida

Fruta

Leite e pão com queijo
creme

E
N
C
E
R
R
A
D
O

E
N
C
E
R
R
A
D
O

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