

20 a 24 de 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 couve coração
OU
Creme de couve coração
com frango ou pescada

Massa com pescada e feijão
verde

Massa com atum,
espinafres, tomate e
orégãos

Fruta

Papa láctea*

Papas de aveia e fruta

Leite e pão com manteiga

Creme de brócolos
OU
Creme de brócolos com
peru

Arroz com peru e cenoura

Bifinhos de peru com arroz,
feijão preto, salada de alface

Fruta

logurte natural a 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 couve
coração

Paloco à Gomes de Sá,
salada de cenoura e pepino

Fruta

Papa láctea*

Pão com queijo e fruta

Pão com queijo e fruta

Creme de alho francês
OU
Creme de alho francês com
frango

Arroz com frango e abóbora

Frango estufado com arroz,
salada de alface e couve
roxa

Fruta

logurte natural a e fruta

logurte natural/leite e pão
simples

Leite e pão com queijo
creme

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

Batata com pescada e
brócolos

Salada russa de pescada e
ovo, salada de tomate

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 coração

Massa com atum,
espinafres, tomate e
orégãos

Fruta

Leite e pão com manteiga

Sopa de nabo

Bifinhos de porco grelhados
com arroz, feijão preto,
salada de alface e laranja

Fruta

logurte com cereais* e fruta

Creme de abóbora

Paloco à Gomes de Sá,
salada de cenoura e pepino

Fruta

Leite e pão com queijo
creme

Sopa de alho francês

Frango estufado com arroz,
salada de alface e couve
roxa

Fruta

Leite e pão com compota

Sopa de legumes

Salada russa de pescada e
ovo, salada de tomate

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