

20 a 24 de julho



EMENTA

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Berçário, sala 1 e 2 anos

Sopa	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com peru	Creme de cenoura OU Creme de cenoura com coelho ou pescada	Creme de repolho OU Creme de repolho com frango	Creme de feijão verde OU Creme de feijão verde com peru ou abrótea	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru
Prato berçário	Arroz com peru e feijão verde	Batata com pescada e brócolos	Massa com frango e cenoura	Arroz com abrótea e repolho	Massa com peru e curgete
Prato 1 e 2 anos	Arroz com peru, feijão, cenoura, repolho e arroz	Salada russa de pescada e ovo, salada de alface e cebola	Massa com frango, salada de tomate e pepino	Arroz de paloco, salada de alface e beterraba	Peru estufado com massa macarronete, couve roxa salteada com maçã
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 manteiga de amendoim*	logurte e pão com queijo

Pré-escolar, CATL

Sopa	Creme de brócolos	Sopa de espinafres	Creme de repolho	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes
Prato geral	Feijoada de legumes com arroz	Salada russa de pescada e ovo, salada de alface e cebola	Salada de massa com frango, cenoura, tomate e pepino	Arroz de paloco, salada de alface e beterraba	Peru estufado com massa macarronete, couve roxa salteada com maçã
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche Pré-escolar	Leite e pão com manteiga	logurte com aveia e fruta	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com manteiga de amendoim*	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