

21 a 25 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 brócolos  
OU  
Creme de brócolos com  
frango ou pescada

Arroz com pescada e feijão  
verde

Arroz com pescada e  
lentilhas, salada de alface e  
pepino

Fruta

Papa láctea\*

Papas de aveia e fruta

Leite e pão com manteiga

Creme de cenoura  
OU  
Creme de cenoura com peru

Massa com peru e brócolos

Peru no forno com  
esparguete, couve roxa  
salteada com maçã

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  
coelho ou abrótea

Batata com abrótea e  
abóbora

Meia desfeita de paloco  
(paloco, grão de bico, ovo,  
batata), salada de tomate e  
couve roxa

Fruta

Papa láctea\*

Pão com queijo e fruta

Pão com queijo e fruta

Creme de abóbora  
OU  
Creme de abóbora com  
frango

Massa com frango e repolho

Massa com frango, repolho  
e cenoura

Fruta

logurte natural e fruta

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

Leite e pão com manteiga  
de amendoim\*

Creme de alho francês  
OU  
Creme de alho francês com  
peru ou pescada

Arroz com pescada e  
repolho

Lombinhos de pescada  
assados com arroz, salada  
de alface e beterraba

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 brócolos

Estufado de lentilhas com  
legumes e arroz, salada de  
alface e pepino

Fruta

Leite e pão com manteiga

Sopa de espinafres

Peru no forno com  
esparguete, couve roxa  
salteada com maçã

Fruta

logurte com aveia e fruta

Creme de repolho

Meia desfeita de paloco  
(paloco, grão de bico, ovo,  
batata), salada de tomate e  
couve roxa

Fruta

Leite e pão com queijo  
creme

Sopa de feijão verde

Massa com frango, repolho  
e cenoura

Fruta

Leite e pão com manteiga  
de amendoim\*

Sopa de legumes

Lombinhos de pescada  
assados com arroz, salada  
de alface e beterraba

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