

29 de junho a 3 de julho



EMENTA

2ª-feira

3ª-feira

4ª-feira

5ª-feira

6ª-feira

Berçário, sala 1 e 2 anos

Sopa	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com frango ou pescada	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com coelho ou abrótea	Creme de curgete OU Creme de curgete com frango	Creme de cenoura OU Creme de cenoura com peru ou pescada
Prato berçário	Arroz com pescada e feijão verde	Massa com peru e couve coração	Batata com abrótea e abóbora	Arroz com frango e cenoura	Massa com pescada e brócolos
Prato 1 e 2 anos	Ovo mexido com arroz de cenoura e ervilhas, salada de alface e pepino	Esparguete com peru, espinafres e tomate	Atum com feijão frade, batata, salada de alface e cenoura	Frango assado com arroz de legumes, salada de tomate e beterraba	Massa com salmão, brócolos e curgete
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 queijo	logurte natural com aveia e fruta	Pão com queijo e fruta	Leite e pão com queijo creme	logurte e pão manteiga de a

Pré-escolar, CATL

Sopa	Creme de abóbora	Sopa de alho francês	Creme de couve flor	Sopa de nabo	Sopa de legumes
Prato geral	Ovo mexido com arroz de cenoura, ervilhas, milho, salada de alface e pepino	Esparguete com peru, espinafres, tomate	Atum com feijão frade, batata, salada de alface e cenoura	Frango assado com arroz de legumes, salada de tomate e beterraba	Massa com salmão, brócolos e curgete
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche Pré-escolar	Leite e pão com queijo	logurte com cereais* e fruta	Leite e pão com marmelada	Leite e pão com queijo creme	logurte e pão com manteiga

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