

30 de março a 3 de abril



# EMENTA

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Berçário, sala 1 e 2 anos

|                  |                                                                    |                                                 |                                                                  |                                                             |                                           |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Sopa             | Creme de brócolos<br>OU<br>Creme de brócolos com frango ou pescada | Creme de penca<br>OU<br>Creme de penca com peru | Creme de abóbora<br>OU<br>Creme de abóbora com coelho ou abrótea | Creme de couve flor<br>OU<br>Creme de couve flor com frango | E<br>N<br>C<br>E<br>R<br>R<br>A<br>D<br>O |
| Prato berçário   | Arroz com pescada e curgete                                        | Massa com peru e feijão verde                   | Batata com abrótea e brócolos                                    | Massa com frango e cenoura                                  |                                           |
| Prato 1 e 2 anos | Arroz com pescada, feijão, curgete                                 | Massa com peru, salada de alface e beterraba    | Batata com abrótea, salada de cenoura e pepino                   | Frango no forno com massa, brócolos e couve flor cozidos    |                                           |
| Sobremesa        | Fruta                                                              | Fruta                                           | Fruta                                                            | Fruta                                                       |                                           |
| Lanche berçário  | Papa láctea*                                                       | logurte natural a e fruta                       | Papa láctea*                                                     | logurte natural a e fruta                                   |                                           |
| 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                         |                                           |
| 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*                       |                                           |

Pré-escolar, CATL

|                    |                                       |                                                                 |                                                 |                                                          |                                           |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Sopa               | Creme de brócolos                     | Sopa de penca                                                   | Creme de abóbora                                | Sopa de lentilhas                                        | E<br>N<br>C<br>E<br>R<br>R<br>A<br>D<br>O |
| Prato geral        | Chili vegetariano com legumes e arroz | Strogonoff de peru com esparguete, salada de alface e beterraba | Caldeirada de peixe, salada de cenoura e pepino | Frango estufado com massa, brócolos e couve flor cozidos |                                           |
| Sobremesa          | Fruta                                 | Fruta                                                           | Fruta                                           | Fruta ou mousse de chocolate <sup>1</sup>                |                                           |
| 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*                    |                                           |

## NOTAS:

Alergénios alimentares, informe-se com a nossa equipa. Ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

\*sem açúcares adicionados 1 - CATL

Mariana Bessa  
Nutricionista | 1220N

**nUTRIR**  
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO